# "СПАРТАК"

ТРЕНИРОВКА, КОТОРАЯ СЖИГАЕТ ВСЕ ЛИШНЕЕ

СТР. 108

МАРТ 2016

# Men's Health

## ВСЁ. ДОВОЛЬНА!

**8** ВЕРНЫХ ШАГОВ К ЕЕ ОРГАЗМУ

СТР. 86

## НАД ЧЕМ СМЕЕТСЯ ЗВЕЗДА "ДЭДПУЛА" РАЙАН РЕЙНОЛЬДС

16+

## КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ И ЗДОРОВЫМ

**6** САМЫХ-САМЫХ ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

MHEALTH.RU

## СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ

## НЕЙРОНОВ ПИР

**5** БЛЮД, ГОТОВЫХ УСКОРИТЬ ТВОЙ МОЗГ

\+

## 10 ЛУЧШИХ ВНЕДОРОЖНЫХ МАРШРУТОВ ПО РОССИИ

РЕКЛАМА

EMPORIO ARMANI
EMPORIO ARMANI
SOUNDS

# Men's Health

03.16

## НА ОБЛОЖКЕ


66
**КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ И ЗДОРОВЫМ**
Кратчайший путь к долгой и счастливой жизни

72
**НАД ЧЕМ СМЕЕТСЯ ЗВЕЗДА "ДЭДПУЛА"**
Райан Рейнольдс разошелся не на шутку

78
**НЕЙРОНОВ ПИР**
Корми свой мозг правильно

86
**ВСЁ. ДОВОЛЬНА!**
Доведи ее до финиша

92
**СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ**
Зачем тебе эта музыка

98
**10 ЛУЧШИХ ВНЕДОРОЖНЫХ МАРШРУТОВ РОССИИ**

108
**"СПАРТАК"**
Эта тренировка не пощадит твой жир

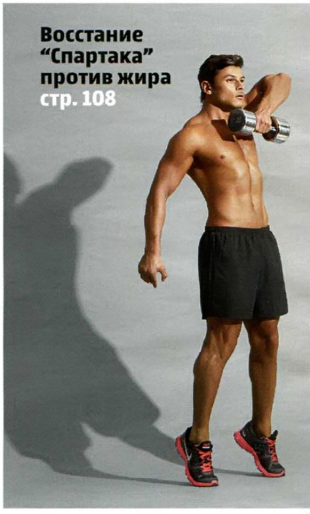

**86**
**Ты начинай — она закончит**

ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa Sport - новый аромат от Prada. Луна Росса Спорт. Рекламодатель: ООО "ПУИ РУС", тел.: +7 495 921 17 91/92

**56**

**“Когда на мне доспехи, я не вижу своих рук, не вижу свою лошадь, зато отлично вижу копье и соперника”**



**Восстание “Спартака” против жира**
**стр. 108**

## ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации


**36 НЕ ОПАЗДЫВАЙ НА ВСТРЕЧКУ**
Тактика и стратегия безопасного обгона по встречной полосе

**39 ПРИШЕЛ, УСЛЫШАЛ, ПОЛЮБИЛ**
Пять способов получить удовольствие от классической музыки

**40 ВОТ, БЛИН, ЗАВТРАК**
Грядущая Масленица порадует тебя бойцовскими блинами

**42 ХОРОШ ВОЛЫНИТЬ**
Как не тратить время впустую, придя в фитнес-зал

**44 С ПИВКОМ ПОЙДЕТ**
Почему алкоголь делает всех женщин симпатичными

И еще 11 энергичных заметок


**Блины для штанги**
**стр. 40**

## ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины


СПОРТ

**56 Принимай на свой щит**
Как устроены современные рыцарские турниры

НАШ ЧЕЛОВЕК

**60 Кого боится Стивен Сигал?**
Кое-какая правда о матером человечище

ЕСТЬ МЕСТО

**62 Кимберлитовая трубка “Мир”**
Что посмотреть в Якутии

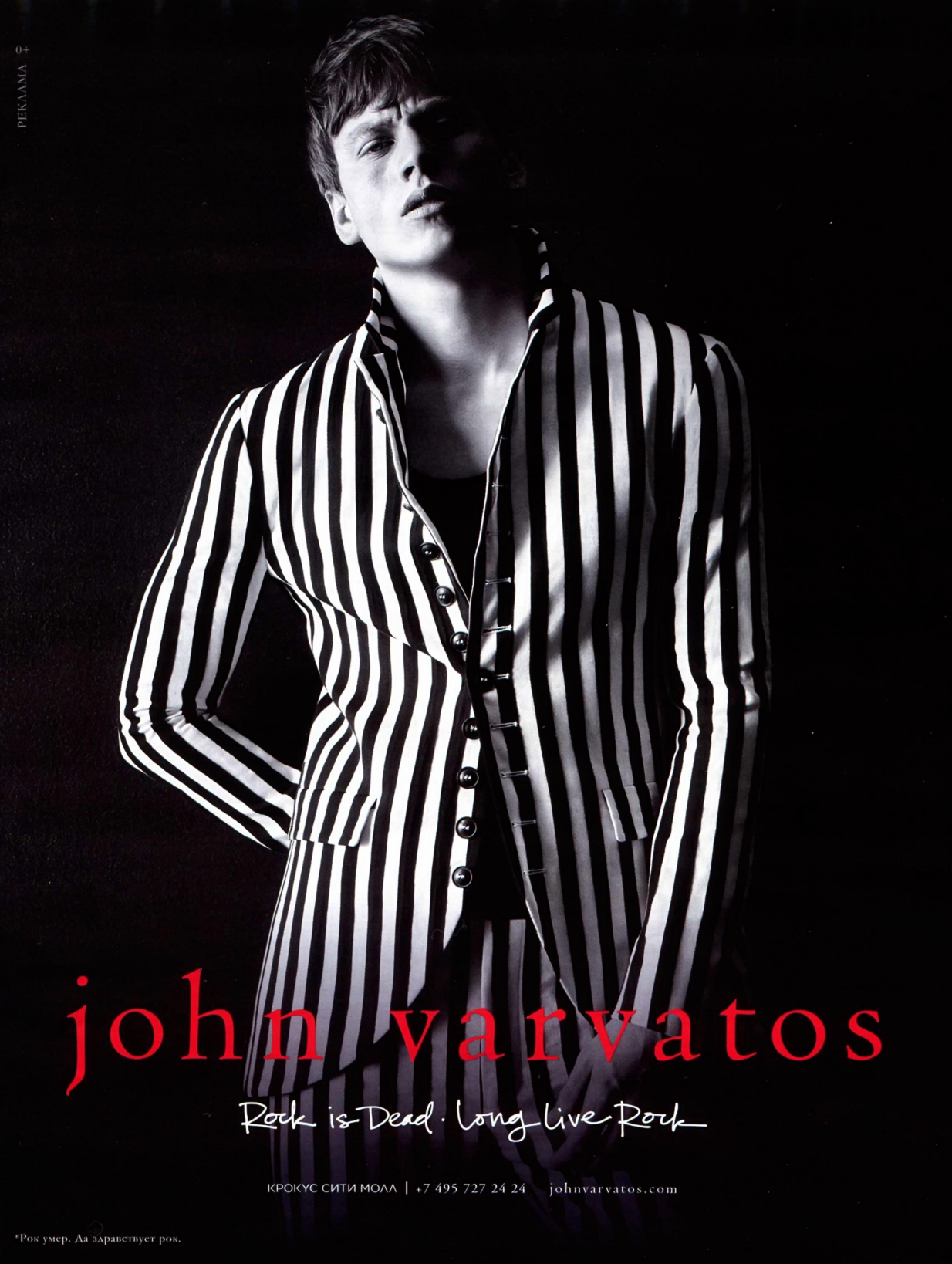
ОТНОШЕНИЯ

**64 Тренировка перед сексом**
Встреть ее в полной готовности

ОРГАНИЗМ

**68 Кто упадет первым?**
Эректильный поединок

РЕКЛАМА 0+




*Рок умер. Да здравствует рок.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ОРГАНИЗМ
114 МОЖЕТ ЛИ БИЦЕПС СПАСТИ ТВОЕ СЕРДЦЕ
Реанимационный набор в твоих руках

F.A.Q.
116 РАБОТА — ЛУЧШИЙ ОТДЫХ
Тренировка выходного дня

## GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ
118 **Велосипед на носу**
Круглые очки во всей красе

ТРЕНД
120 **Искусство камуфляжа**
Чем хороша защитная расцветка

ГАРДЕРОБ
122 **Прыжок в лето**
Пора готовиться к теплу

ДЕЛО ВКУСА
130 **Витает в воздухе**
Подари подруге новые духи

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
132 **Бери в свои руки**
Крем для верхних конечностей

## ЖЕЛЕЗО

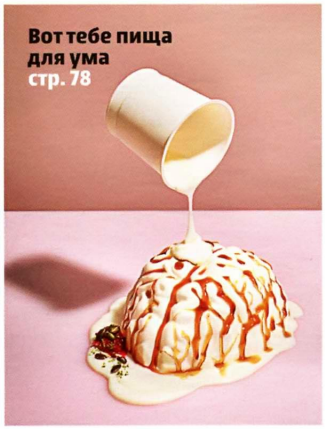
СКОРОСТЬ
134 **Ракетомобиль Bloodhound SSC**
Что нужно, чтобы разогнаться на машине до 1609 км/ч

ТЕСТ-ДРАЙВ
136 **Держи Cayman шире**
Porsche Cayman GTS

137 **Игры с огнем**
Nissan Juke Nismo RS

138 **Новое железо**

64
Сегодня я и гриф!



Вот тебе пища для ума
стр. 78

На обложке:
**Райан Рейнольдс**
Фотограф:
**Ture Lillegraven**

## В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 О ЛЮДЯХ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
26 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
28 БЮЛЛЕТЕНИ
53, 71, 96 ИМПУЛЬС
54 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
106 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
139 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

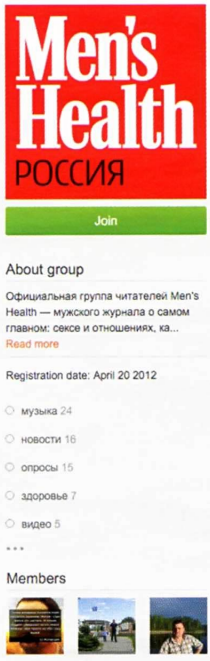
# MHEALTH.RU

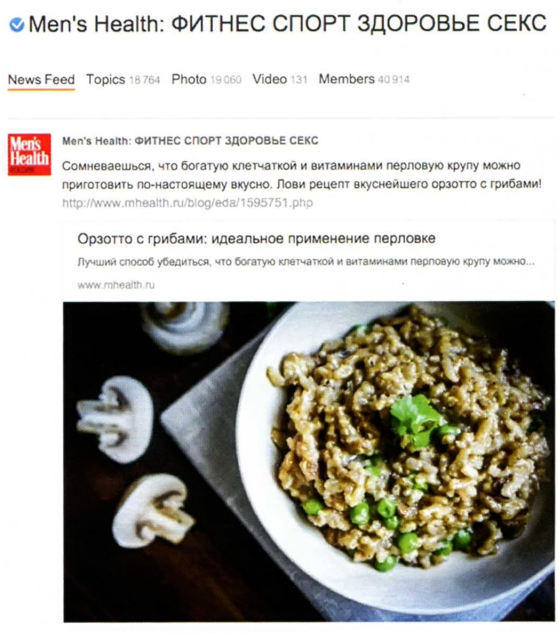
**ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!**

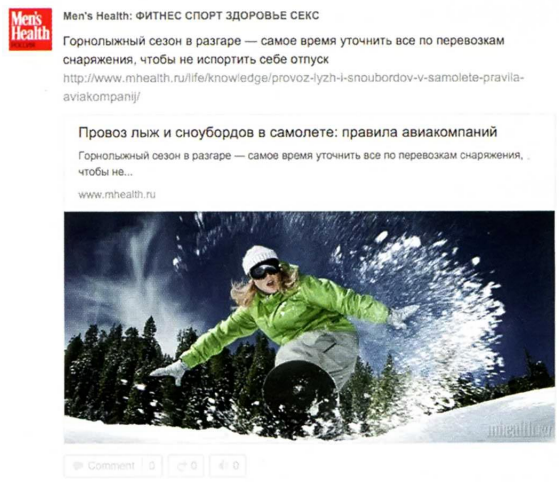
## MEN'S HEALTH В "ОДНОКЛАССНИКАХ"!

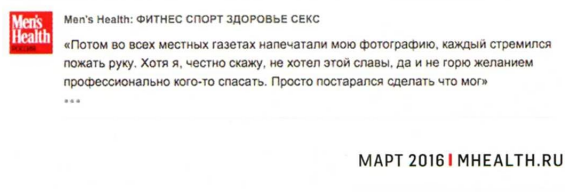
**Хочешь первым узнавать самые горячие новости из мира настоящих мужчин? Готов к тренировкам, которые превратят тебя в атлета? Хочешь поразить свою девушку своими кулинарными способностями? А потом вознести ее на вершину блаженства в спальне?**

Заходи в "Одноклассниках" на страницу Men's Health ok.ru/mhealth и получай ответы на все свои вопросы!





Men's Health: ФИТНЕС СПОРТ ЗДОРОВЬЕ СЕКС
News Feed Topics 18 764 Photo 19 060 Video 131 Members 40 914
Men's Health: ФИТНЕС СПОРТ ЗДОРОВЬЕ СЕКС
Сомневаешься, что богатую клетчаткой и витаминами перловую крупу можно приготовить по-настоящему вкусно. Лови рецепт вкуснейшего ризотто с грибами!
http://www.mhealth.ru/blog/eda/1595751.php
Ризотто с грибами: идеальное применение перловке
Лучший способ убедиться, что богатую клетчаткой и витаминами перловую крупу можно...
www.mhealth.ru
Comment 0


Men's Health: ФИТНЕС СПОРТ ЗДОРОВЬЕ СЕКС
Горнолыжный сезон в разгаре — самое время уточнить все по перевозкам снаряжения, чтобы не испортить себе отпуск
http://www.mhealth.ru/life/knowledge/provoz-lyzh-i-snoubordov-v-samolete-pravila-aviakompanij/
Провоз лыж и сноубордов в самолете: правила авиакомпаний
Горнолыжный сезон в разгаре — самое время уточнить все по перевозкам снаряжения, чтобы не...
www.mhealth.ru
Comment 0


Men's Health: ФИТНЕС СПОРТ ЗДОРОВЬЕ СЕКС
«Потом во всех местных газетах напечатали мою фотографию, каждый стремился пожать руку. Хотя я, честно скажу, не хотел этой славы, да и не горю желанием профессионально кого-то спасать. Просто постарался сделать что мог»

**СПОРТ И ФИТНЕС**

**СЕКС И ОТНОШЕНИЯ**

**ДИЕТА И ЛАКОМСТВА**

**СТИЛЬ И ГРУМИНГ**

**АВТОМОБИЛИ И МОТОЦИКЛЫ**

**ОТДЫХ И ПУТЕШЕСТВИЯ**

**ПРИКЛЮЧЕНИЯ И ЭКСТРИМ**

Все, что интересует современного мужчину, ты найдешь у нас! Оставайся с нами!

# Men's Health


## Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
**Владислав Рябинин**
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
**Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ
**Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
**Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
**Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
**Георгий Костава**
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
**Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ
**Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
**Дмитрий Сироткин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
**Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
**Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
**Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
**Илья Виноградов, Дмитрий Журавлев, Родион Китаев, Настя Ларкина, Ольга Попова, Константин Ремезов, Константин Сорокин**

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

## Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРОПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
**Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
**Оксана Мащенко**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
**Елизавета Кузина**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
**Екатерина Колонтаева**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
**Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
**Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
**Максим Баикин**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Светлана Левицкая**

ФОТОСТУДИЯ
**Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
**Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
**Ольга Девальд**
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
**Наталия Симонова**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
**Петр Шамаев**
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
**Александр Малеш**

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
**Ирина Широкова**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
**Александр Карпов**


### НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

**Москва**
ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

**Барнаул:** АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
**Владивосток:** ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
**Волгоград:** ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
**Воронеж:** ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
**Екатеринбург:** ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
**Казань:** ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
**Калининград:** ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
**Краснодар:** ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
**Нижний Новгород:** ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
**Новосибирск:** ООО "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01
**Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
**Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
**Пятигорск:** ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
**Ростов-на-Дону:** ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
**Самара:** Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
**Санкт-Петербург:** ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
**Саратов:** ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
**Тюмень:** ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
**Ульяновск:** ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
**Чебоксары:** ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
**Челябинск:** ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
**Хабаровск:** ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
**Беларусь:** ООО "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60; ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
**Казахстан:** ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
**Прибалтика:** ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

# ВОСХИЩЕНИЕ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА. СТРАСТЬ С ПЕРВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ.

Volvo XC90 – это потрясающий автомобиль, который сочетает в себе мужественный внешний облик и утонченный интерьер. Оказавшись внутри, Вы оцените непревзойденное удобство и совершенство каждой детали. Например, эргономичные сиденья, идеально повторяющие форму человеческого тела, сделают каждую Вашу поездку максимально комфортной. Внимание к мелочам, стильный скандинавский дизайн и роскошная отделка, созданная руками наших лучших мастеров, – все это Вы ощутите внутри XC90. С первого прикосновения.

**VOLVO XC90. РОСКОШЬ, ВДОХНОВЛЕННАЯ ВАМИ**

**volvocars.ru**
**8 800 700 00 20**

Демонстрируемые изображения автомобилей и дополнительного оборудования могут отличаться от реализуемых на территории РФ.
Некоторое дополнительное оборудование может быть предоставлено за дополнительную плату.
Для получения более подробной информации просьба обращаться к официальным дилерам ООО «Вольво Карс». Реклама.

# Men'sHealth

## RODALE INC.


RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
**Robert Novick**
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
**John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
**Laura Ongaro**
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
**Veronika Taylor**
ASSOCIATE EDITOR
**Samantha Quisgard**
SENIOR CONTENT MANAGER
**Karl Rozemeyer**
CONTENT COORDINATOR
**Olga Sizova**
EDITORIAL ASSISTANT
**Natanya Spies**

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
**Kevin LaBonge**
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
**Angela Kim**
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
**Tara Swansen**
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
**Michele Mausser**

**© 2016 Rodale Inc.**
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.


moscow times


**Men's Health**
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

**Тираж:** 114 000 экземпляров
**Цифровые копии журнала:**
31 000 экземпляров

**Март 2016 (№ 209)**
**Главный редактор:** Вишнепольский К.А.
**Дата выхода в свет:** 16.02.2016
Цена свободная.

**Адрес редакции:**
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
**Адрес для писем читателей в редакцию:**
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

**Отдел рекламы:**
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
**Отдел распространения:**
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
**Отдел подписки:**
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

**Цветоделение:** Color Consulting
**Отпечатано в типографии:**
**ООО "Первый полиграфический комбинат"**
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

**Подписной индекс:**
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.


### МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

**США** Bill Phillips
**АВСТРАЛИЯ** Luke Benedictus
**БОЛГАРИЯ** Vladimir Konstantinov
**БРАЗИЛИЯ** Sergio Xavier
**ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Toby Wiseman
**ВЕНГРИЯ** Máté Pásztor
**ГЕРМАНИЯ** Markus Stenglein
**ГРЕЦИЯ** Vassilis Georgakakos
**ИНДИЯ** Aroon Purie
**ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
**ИТАЛИЯ** Enrico Barbieri
**ИСПАНИЯ** Jordi Martinez
**КАЗАХСТАН** Ассет Абдиров
**КИТАЙ** Zhou Song
**МАЛАЙЗИЯ** John Ng
**МОНГОЛИЯ** Munkhdelger Tuvshin
**НИДЕРЛАНДЫ** Jan Peter Jansen
**ПОЛЬША** Krzysztof Komar
**ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
**РУМЫНИЯ** Mihai Ghiduc
**СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ** Ivan Radojcic
**СИНГАПУР** Kelvin Tan
**ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
**ТУРЦИЯ** Fatih Büyükbayrak
**ФИЛИППИНЫ** Allan Madrilejos
**ФРАНЦИЯ** Patrick Guerinet
**ХОРВАТИЯ** Robert Frkovic
**ЮАР** Jason Brown
**ЮЖНАЯ КОРЕЯ** Seung Kwan Paik

**ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА**
Francisco Cuevas
**АРГЕНТИНА**
**АРУБА**
**ВЕНЕСУЭЛА**
**ГВАТЕМАЛА**
**ГОНДУРАС**
**ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
**КОЛУМБИЯ**
**КОСТА-РИКА**
**КЮРАСАО**
**САЛЬВАДОР**
**МЕКСИКА**
**НИКАРАГУА**
**ПАНАМА**
**ПЕРУ**
**ЧИЛИ**
**ЭКВАДОР**

**БЛИЖНИЙ ВОСТОК**
Andrew Nagy
**БАХРЕЙН**
**КАТАР**
**ОМАН**
**КУВЕЙТ**
**ОАЭ**

#InvictusPacoRabanne - pacorabanne.com/invictus

Реклама. Товар сертифицирован. INVICTUS. Туалетная вода. Рекламодатель ООО «ПУИ РУС», тел.: +7 495 921 17 91/92

**ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?**

## Дмитрий Савченко (на фото — справа)

**РЫЦАРЬ**

Я прочитал книгу Семена Буденного "Пройденный путь". Давно уже не читаю художественную литературу — ни один гениальный писатель не способен переплюнуть реальную жизнь.

**МН** Про современные рыцарские турниры Дмитрий рассказывает на стр. 56.

## Штефан Пютц

**БОЕЦ СМЕШАННОГО СТИЛЯ**

Я съездил в Швейцарию и был очень впечатлен красотой природы и спокойствием, которое ощущаешь в этой стране. Такая поездка — то, что мне было нужно, чтобы восстановить силы после боя, отдохнуть физически и морально.

**МН** Рецепт блинов от Штефана ты найдешь на стр. 40.

## Мария Миронова

**МОТОГОНЩИЦА**

Я посмотрела "Догвилль" Ларса фон Триера: трехчасовой фильм, все действие происходит в павильоне, где на полу расчерчены границы домов, — и не скучаешь ни секунды. Это глубокая психологическая драма с неожиданным финалом.

**МН** О том, зачем женщины взбираются на мотоцикл, узнаешь на стр. 26.

## Андрей Леонтьев

**АВТОПУТЕШЕСТВЕННИК**

Я побывал в Каргополе, на фестивале колокольного искусства "Хрустальные звоны", очень понравилось. Это мероприятие устраивают каждый год, на него съезжаются звонари со всей России.

**МН** На стр. 98 Андрей рассказывает про то, куда в нашей стране стоит отправиться на автомобиле.

## Роман Минц

**СКРИПАЧ**

Посмотрел комедию "Новейший завет", ее снял режиссер Жако Ван Дормель. Смешное кино! Для тех, кто еще не уверен, что его нужно посмотреть, сообщу, что по сюжету Катрин Денев сожительствует с огромной гориллой.

**МН** О том, как слушать академическую музыку (и не умереть от скуки), узнай на стр. 39.

ФОТО: АГЕНТСТВО ИСТОРИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ "РАТОБОРЦЫ"

СЛЕДУЙ СВОЕЙ ПРИРОДЕ
ДЖОШ ХАРТНЕТТ

МАГАЗИНЫ MARC O'POLO

Москва: ТЦ «Неглинная Плаза», ТРК «Атриум»,
ТЦ «Метрополис», МТРЦ «АФИМОЛЛ Сити»,
ТЦ «Капитолий Вернадского»,
Санкт-Петербург: ТРЦ «Галерея», ТРК «Гранд Каньон»
Екатеринбург: ТиДЦ «ЕВРОПА», ТРЦ «Гринвич»
Все адреса магазинов в России на
www.marc-o-polo.ru

# НАУКА УДОВОЛЬСТВИЙ

**КОГДА-ТО МНОГО ЛЕТ НАЗАД МЫ ГОТОВИЛИ** готовили, а потом даже напечатали огромный материал с условным названием "Как обострить удовольствие от жизни". В этом тексте было много и о кайфе бегуна, и о том, как "прокачать" обоняние, и какой должна быть насадка для душа, и даже о том, как полюбить свою работу. Но я все равно втайне остался недоволен этим текстом. Все советы и умозаключения, в нем содержавшиеся, были какие-то второстепенные — любопытные и где-то полезные, но не решающие. А в чем главный секрет удовольствия от жизни, почему кого-то все радует, а кто-то даже просыпается с утра уже в слезах?

И вот я вижу ответ на эти вопросы, причем в нашем журнале, причем в тексте, где скрипач Роман Минц учит нас любить академическую музыку. Советы, которые дает Минц в отношении симфоний и фуг, вообще-то универсальны. Удовольствие — не грипп, который приходит и разворачивается в тебе на полную, даже если ты его не звал. Чтобы ощутить биение жизни и прилив эндорфинов, следует потрудиться. Нужно быть психологически готовым к получению удовольствия (а предварительная установка "да меня все равно не торкнет, знаю", наоборот, все испортит). Нужно иметь физические и душевные силы, чтобы это удовольствие поймать, проработать и не отпустить. Наконец, нужно быть теоретически подкованным: знать историю и принципиальное устройство того, что должно тебя потешить, иметь ворох лайфхаков, которые позволят не упустить ни грамма удовольствия... В противном случае ты будешь жить как та пара из анекдота, которая годами принимала приступ астмы за оргазм.

В связи с вышесказанным объявляю Men's Health энциклопедией удовольствий. Потому что мы: мотивируем, заряжаем, даем силы и учим все приятное делать на 146% правильно. Не веришь? Загляни в свежий номер.

**Кирилл Вишнепольский,**
главный редактор

## 4 ФРАЗЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"На охлаждение тела во время жары затрачивается больше энергии, чем на его обогрев во время мороза. Таким образом, в холоде у тебя остается больше свободных энергоресурсов для работы мозга".
СТР. 50

2

"Потребуются попона для коня, костюм в стиле XV века для пира в историческом лагере, шатер с мебелью той же эпохи, где рыцарь разместится. А вот с оруженосцами и лошадью могут помочь организаторы".
СТР. 57

3

"Обожаю писать стишки для своей дочери. Ее любимые: "Время обнять мое солнышко!" и "Все, кого ты знаешь, когда-нибудь умрут".
СТР. 77

4

"...она становится более активной, сильнее прижимается тазом к партнеру. Из-за прилива крови ее кожа местами может покраснеть или покрыться розовыми пятнами..."
СТР. 91

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

## Для неравнодушных к хоккею!

Неважно, играешь ты, болеешь на стадионе или поддерживаешь любимую команду у экрана. Для всех неравнодушных к хоккею — специальная серия **ŠKODA Hockey Edition***!

Это сплоченная команда современных, безопасных и вместительных автомобилей, стремящихся только вперед! **Yeti**, не знающий преград, технологичная **Octavia** и многофункциональный **Rapid**. У всех игроков сборной **ŠKODA Hockey Edition** особая форма с яркими фанатскими знаками отличия, поэтому теперь их так легко узнать на дороге.

Команда **ŠKODA Hockey Edition** в полном составе!

Ждем вас в салонах официальных дилеров **ŠKODA**.

Задние датчики парковки

Эксклюзивные литые диски

Специальная обивка сидений Hockey Edition

Накладки на пороги Hockey Edition

HOCKEY EDITION

**www.skoda-auto.ru**

* Хоккейная версия. Максимальная выгода в 180 000 рублей достигается при покупке нового ŠKODA Yeti Hockey Edition версии Outdoor (Аутдор). Полный привод доступен для Yeti 1.8 TSI. Изображенные автомобили оснащены дополнительным оборудованием, которое устанавливается за отдельную плату. Сроки предложения — с 1 по 29 февраля 2016 года. Подробности у официальных дилеров ŠKODA. Количество автомобилей ограничено.

2016 IIHF ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ХОККЕЮ РОССИЯ Москва - Санкт-Петербург

ŠKODA

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР

Реклама.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

# ПРИЗ ЗА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

В номере за февраль 2016 года в статье "На сколько баллов ты мужчина", в теме "Культура" (стр. 90), в вопросе 20 — неточность. Пирс Броснан управлял Aston Martin Vanquish (правильный ответ 1-В), а Дэниел Крейг в последнем фильме "Спектр" ездил на DB 10 (правильный ответ — 4-Б).

ВАШ ЧИТАТЕЛЬ ПОРУНОВ НИКОЛАЙ, МУРМАНСК

**МН** Николай, откуда такие познания в "Астон Мартинах"? Получи за наблюдательность бритвенный набор Gillette Spectre с символикой агента 007.

## Пока держусь

Хочу сказать огромное спасибо за материал "Несерьезные намерения" в январском номере. Три года назад расстался с девушкой, которую очень и очень любил, и сейчас у меня период отношений без обязательств. Думал, что делаю все правильно, но замечал, что то и дело какая-либо из дам пыталась перетянуть одеяло. Вроде бы все и лежало на поверхности, но конкретные советы из статьи очень помогли мне понять, как держать необходимую дистанцию в дальнейшем. Спасибо, любимый журнал!

АЛЕКСАНДР ТАРАСЮК

## Сила света

Хотел вас поблагодарить за статью в февральском номере "Какого света вам надо". Мне 36, и у меня часто бывают проблемы со сном, долго не получается заснуть, тревожные мысли беспокоят. Пробовал разное: и в тренажерке себя истязал до изнеможения, и в горячей ванне сидел перед сном, — ничего не помогало. Короче, достала бессонница, и вычитал у вас в журнале про эффект от оранжевых или янтарных светодиодных лампочек. Понатыкал их в подвесной потолок в спальне, стал перед сном сидеть с книгой под таким освещением, и сон моментально накатывает. Теперь и самочувствие улучшилось, и сил в тренажерном зале больше стало, и на игры с сынишкой больше энергии остается. Спасибо за подсказку!

С УВАЖЕНИЕМ, ПАВЕЛ ГУСЕВ

## Бешеный русский

В февральском номере вы указали, что Тимофей Мозгов — первый русский, который играл в финале NBA, что является ошибкой. Первым русским в финале NBA был потомок белоэмигрантов Томислав Николаевич Мещеряков, более известный как Томас Николас (Том) Мешери по прозвищу "Бешеный русский". Произошло это в сезоне 1966/67, в то время Томислав Николаевич выступал за "Сан-Франциско Уорриорз".

АНДРЕЙ ПАНКОВ

## Житейские вопросы

Я ваш постоянный читатель, но речь сегодня пойдет не обо мне, а о моем 84-летнем дедушке. Я всегда уважал опыт его лет. Я люблю его истории про приключения молодости, красивых девушек и мужественные поступки. При этом он отличный глава семейства. И вы знаете, я всегда уважаю его советы, один из них: "Николай, читай этот журнал, это точно надо для житейских вопросов". Дедушка уже забрал у меня пачку ваших журналов домой. И кстати, он рад, что ранее полки книжных магазинов были завалены классикой, но сожалеет, что не было полок для таких журналов, как ваш.

НИКОЛАЙ ЧЕРТОПОЛОХОВ

## РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

**О февральском номере 2016 года**

Мне всегда очень приятно, когда на обложке нашего журнала наши парни, не зарубежные, а именно наши герои!!!

ЕЛИЗАВЕТА

Истории про спасения так и просятся на большой экран!

МАКСИМ

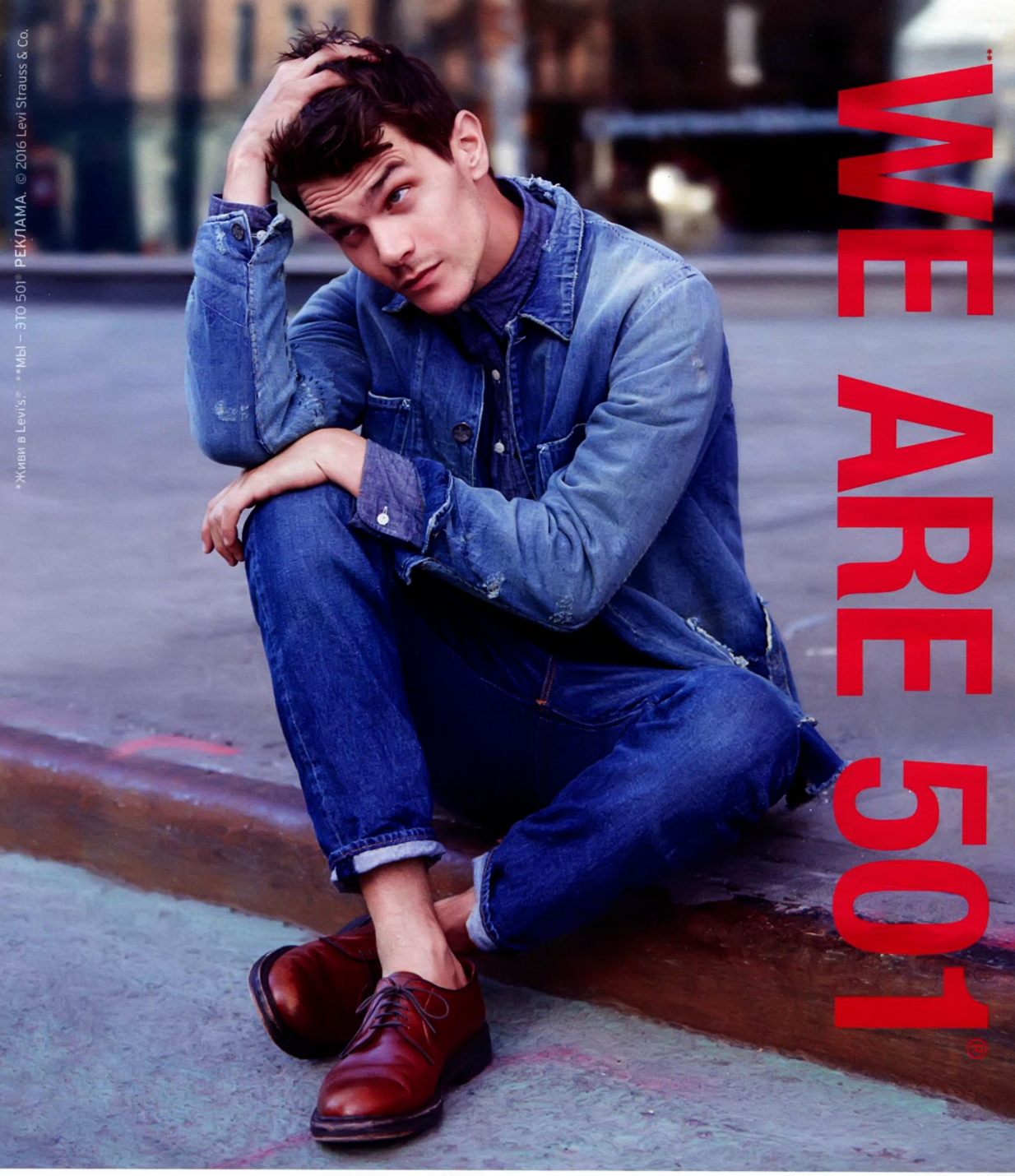
"А ты настоящий мужик?" сразу бросилось в глаза)

ИГОРЬ

Ваш проект "А что если..." определенно крут!

BELL KIN

**Автор письма месяца в апреле получит рюкзак Thule EnRoute.**




*Живи в Levi's®. **МЫ – ЭТО 501® РЕКЛАМА. © 2016 Levi Strauss & Co.

ВИНСЕНТ ЛАКРОК: РЕЖИССЕР. ПАРИЖ.
УЗНАЙ ВСЕ ИСТОРИИ НА LEVI.COM/LIVEINLEVIS

LIVE IN Levi's®

501® CT ДЖИНСЫ

В трамвае заливался младенец. Рядом с коляской сидел отец — сонный мужчина лет сорока. Время от времени он улыбался малышу, подносил палец к губам и делал "тссс". Не действовало.

– Папаша, ребенок пить хочет, вы бы его попоили, — сказала соседка сзади.

– Да, взяли бы на руки его, что ли, — отозвалась соседка слева.

– Ни одной погремушечки, — осудила соседка справа.

Мужчина улыбнулся всем сразу, но делать ничего не стал.

– Это зубы, надо гелем мазать, — посоветовала дама во втором ряду.

– Молочка бы тепленького ему, — вздохнула кондуктор.

– И шарфик шерстяной, — добавила соседка слева. — Мерзнет детка.

Мужчина улыбался.

Хорошая выдержка, подумал я, так держать. Ибо нет на свете более счастливого и притом несчастного человека, чем молодой родитель. Все вокруг принимаются тебя учить. Одни говорят: нужны прививки! Другие: не нужны! Одни утверждают: раннее развитие — благо! Другие: издевательство! Остеопатия, антибиотики, английский, бокс, море, колготки под штаны — любой вопрос заканчивается столкновением двух, а то и трех армий. Это утомляет.

Но главное Бородино современных родителей — вопрос о том, стоит ли потакать детям в их желаниях. Битва не на жизнь, а на смерть. Одни полагают, что дитя не способно манипулировать и всякий его каприз, проступок — попытка исследовать мир. А значит, нечего бить по рукам, одергивать и кричать: "А ну выйди из лужи!" или "Карандаш на пол, руки за голову и отойди от обоев!" Иначе — блок на всю жизнь, страх неудач, комплекс неполноценности, обиды на родителей. На другом полюсе уверены, что к порядку нужно приучать сызмала и дисциплина — наше все. Иначе — сложности социальной адаптации, неспособность воспринимать критику, слабоволие, склонность к ожирению, обиды на родителей.

Мои наблюдения показывают, что впервые в истории побеждают первые. Вирус заразен: одному мальчику в Америке позволяли ложиться спать, когда захочет. Он вырос очень самостоятельный, и уже миллионер.

В нашей семье традиционно практиковались оба подхода. Нельзя, но немножко можно. Можно, но лучше нельзя. Я не знаю, как дети что-то в этом понимали.

Младший ребенок Семен в возрасте полутора лет страстно полюбил пылесос. Это было могучее чувство. Сема требовал пылесос, встав с кровати. Мог прижаться к нему щекой. Мог два часа разбирать и собирать его. Мог катать за собой по квартире. Прятал насадки в тайниках — с одной я съездил в командировку. Остальные игрушки померкли в его глазах.

Мне это не нравилось. "Семен, — говорил я, пряча пылесос в кладовку, — с техникой нужно обращаться бережно. Электроприборы — не игрушки". Но я уходил на работу, и жена доставала пылесос. "Ребенок познает мир", — утешала она меня.

В конце концов я смирился. Пылесос стал членом семьи. Мы вместе обедали, смотрели мультфильмы. Бездушная техника заставила нас измениться — больше доверять детям, больше позволять, реже отчитывать.

– Ты знаешь, — задумчиво сказала мне как-то жена, — мы познакомились на площадке с мальчиком Сашей, он тоже фанат пылесосов. Похлеще нашего.

– Как ты это поняла? — спросил я.

– Он ходит с пылесосом гулять.

С другой стороны, решили мы, может, так рождаются гениальные инженеры.

Через пару дней я застал дома обиженного ребенка.

– Пылесос под запретом, — объяснила жена.

– Что так? — удивился я.

– Помнишь Сашу? Он теперь отказывается спать без пылесоса. Закатывает истерики.

Мне стало очень смешно.

– Пылесос в постели я не потерплю, — серьезно сказала жена. — Хватит экспериментов.

**ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН**

## КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

**Дэвид Эберхард (Швеция), психиатр, отец шестерых детей, автор книги "Как дети пришли к власти":**

"Сегодня многие так называемые эксперты заявляют: дети вполне компетентны и сами должны решать, что есть, что надевать, когда ложиться спать. В итоге взрослые даже не выбирают, куда поехать в отпуск. Мы не спрашиваем: "В Милан или в Рим?" Мы летим на Майорку или на Канары, потому что детям там веселее. Однажды отказавшись от ремня (в Швеции запрет физического воздействия на детей был введен еще в 1979 году. — Прим. MH), мы пришли к тому, что не можем сказать детям и слова поперек, а это все-таки разные вещи. За семейным ужином они никогда не сидят тихо, они не умеют говорить "спасибо", не придерживают дверь, не уступают место в метро... Они все время в центре внимания, и проблема в том, что взрослеют они с тем же ощущением, что мир вращается вокруг них, — и их ждет великое разочарование. Я не призываю снова начать пороть детей, но научиться говорить им "нет" — нужно. Родители должны быть родителями, а не лучшими друзьями. Их задача — подготовить ребенка ко взрослой жизни, а не растить принца или принцессу. Нет никаких научных доказательств того, что авторитарное воспитание вредит человеку. Должен быть кто-то главный, потому что семья — это не демократия".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

С У П Е Р Н О В Ы Й

# SAMSUNG Galaxy A

## ЛУЧШИЙ В СВОЁМ РОДЕ*

Level ON PRO

*Среди смартфонов Samsung Galaxy A. Galaxy A – Гелэкси А.

Реклама.

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

## Приходится налегать на обычную картошку — времена такие. Сто раз слышал, что в ней ничего хорошего, и чем меньше ее в рационе, тем лучше. Реально все так плохо?

ДИМОН

**АЛАН АРАГОН, СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ АМЕРИКАНСКОГО MEN'S HEALTH**

Что правда, то правда: многие гуру диетологии с ужасом отмахиваются от картошки. А все потому, что обычно она подается в компании килокалорийного ада — с жареным салом, сыром, майонезом и т.д. Но стоит убрать все лишнее — и пугаться нечего. Более того, одна большая картофелина (со шкурой) содержит почти половину дневной нормы витамина $B_6$, который помогает превращать углеводы в топливо для организма, а также перерабатывать белки и жиры. А еще в порции картошки больше калия, чем в такой же порции любых других овощей. И это важно, ведь недостаток этого элемента приводит, например, к повышенному риску гипертонии и всем вытекающим. Лучше всего запекать картофель в духовке. Порежь клубни четвертинками (в длину), сбрызни оливковым маслом, посыпь мелко порезанным розмарином, чуть-чуть посоли и поперчи. И готовь при температуре 230°C минут 50.

WWW.TOM-TAILOR.COM/RU

TOM TAILOR

EST. 1962

Москва, Санкт-Петербург, Анапа, Архангельск, Брянск, Владивосток, Владикавказ, Вологда, Воронеж, Иркутск, Казань, Киров, Краснодар, Красноярск, Курск, Люберцы, Находка, Нижневартовск, Новокузнецк, Орел, Оренбург, Пятигорск, Рязань, Самара, Саранск, Саратов, Смоленск, Ставрополь, Сыктывкар, Таганрог, Тверь, Туапсе, Тюмень, Уфа, Челябинск, Энгельс, Якутск

Официальный интернет-магазин: www.tom-tailor-online.ru

**Как только начинаю бегать на улице зимой, случается насморк, хотя до этого, дома, насморка не было. Очень мешает, подскажите, что может помочь?**

BZIK

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Такой вид насморка называется вазомоторным и является следствием реакции сосудов слизистой носа на резкую перемену температуры воздуха. Попробуй перед пробежками промывать нос средствами с морской водой. Также должны помочь процедуры закаливания (подробнее о них читай на MHealth.ru). А вот капли и спреи от насморка использовать не следует — все-таки это уже лекарственный, а не профилактический препарат. Ну а если проблема не решится, обязательно запишись на прием к отоларингологу.

**Реально ли работают всякие игры "для головы" и прочие техники для развития памяти?**

ИВАН ИВАНЫЧ

МАРТИН БУШКЮЭЛЬ, СПЕЦИАЛИСТ ИЗ ЛАБОРАТОРИИ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ И СИНАПТИЧЕСКОЙ ПЛАСТИЧНОСТИ МЭРИЛЕНДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США)

Тренировка памяти — это как подготовка к марафону, она требует самоотверженности. Если ты хочешь показать хороший результат на дистанции, ты должен бегать каждый день не менее часа и постоянно улучшать свое время. То же самое и с когнитивными тренировками. Самое главное в них — твое желание, упорство, постоянство. Вот тогда ты и почувствуешь результат. Попробуй для начала 20 минут в день выполнять задания из серии N-Back (это когда ты слушаешь череду названий букв и стукаешь по клавише, когда называют ту же букву, что и две (три, четыре) буквы назад; бесплатные программки найдешь в интернете). Такая разминка отлично развивает кратковременную память, но только если ты выполняешь ее регулярно.

## "НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

**Не раз замечал за собой, что либо в общественном туалете, либо в раздевалке бассейна как бы украдкой посматриваю на других мужиков. И не могу найти этому объяснения.**

ДАНИЛА

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Ну а кто не посматривает? В этом нет ничего противоестественного — ты просто сравниваешь себя с другими самцами. Для самоуспокоения, например. Или для самоутверждения. Но только имей в виду, что все эти случайные причиндалы в раздевалке отвечают на вопрос "как должно быть" не лучше гипертрофированных порногигантов. Так что смотри, конечно, и сравнивай, но не придавай увиденному слишком большого значения. Ну и не разглядывай людей слишком нарочито.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

**Вы часто пишете о полезных свойствах всяких заморских приправ: куркумы, перца чили и т.д. А что можете сказать про наш родной русский хрен? Есть от него польза? Какая?**

КИРИЛЛ

АННА МЕЛЕХИНА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ КЛИНИКИ "ЛАНТАН"

Хрен содержит фитонциды и лизоцим — вещества, которые обладают антибактериальным эффектом. Кроме того, в нем много витамина С, что в сочетании с предыдущими свойствами делает его просто незаменимым в осенне-зимний период. А еще хрен — благодаря эфирным маслам — повышает аппетит и стимулирует выделение пищеварительных соков, что применяется, например, при лечении гастрита с пониженной кислотностью. Однако с осторожностью хрен стоит есть людям с подагрой, желчнокаменной болезнью, гастритом с повышенной секрецией, мочекаменной болезнью — им он может навредить.

ФОТО: LEVI BROWN, DIOMEDIA, GETTYIMAGES.RU

# Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

**Я встретил девушку, молодую, но у нее ребенок. Вместе жить нет возможности, поскольку ни у нее, ни у меня нет отдельной квартиры. Неужели же, чтобы с девушкой любимой прожить, нужно много зарабатывать?**

АЛЕКСАНДР

Вот ты говоришь: "Чтобы с девушкой прожить". А проживать ты с ней где планируешь? Вот обменяетесь вы признаниями в любви. А дальше что? Станете обниматься по подъездам, а ребенок будет стоять на шухере? Так себе перспективка. Короче, Сань, не будем затевать очередной плач Ярославны по поводу того, что девушки пошли какие-то меркантильные и не согласные жить с любимым в шалаше (у тебя, как я поняла, и шалаша-то нет). Ты лучше если уж не пойми, то просто прими: по негласному женскому правилу в партнеры себе следует выбирать мужчину, у которого изначально проблем меньше, чем у тебя самой. Для финансово неустроенной дамы с ребенком — это вообще не правило, а заповедь.

**У меня с женой хорошие отношения, недавно родился сын. В плане взаимопонимания и интима все тоже хорошо. Однако меня все время тянет на сторону... В общем, не знаю, как все это объяснить и как с этим бороться.**

JACK1992

Сколько я ни обсуждала с друзьями-психологами этот вопрос, мы приходили к одному выводу: проблема в том, что мужчина НЕ воспринимает (или с появлением ребенка перестает воспринимать) свою половину как многофункциональный объект. Который может и щиборщи кулинарить, и ребенку подгузники менять, и быть профи на работе, и по ночам делать с тобой (или позволять делать с собой) всякие волнующие непотребства. Происходит то, что психологи называют "расщеплением". Жена — она для любви, обожания, благодарности, интима (что по факту является сексом, но на уровне ощущений далеко не то же самое, что лихой животный трах). А для траха парень ищет других особей, с которыми может позволить себе быть просто самцом. Если тебя такой расклад мучает, я, честно говоря, не знаю лучшего способа решить проблему, чем обратиться с ней к профессиональному мозгоправу.

**Мне очень не везет с девушками да и вообще в общении с людьми. Недавно услышал, что это из-за того, что люди не видят меня настоящего. Согласен, я постоянно подстраиваюсь подо всех и уже понятия не имею, какой я на самом деле. Как вернуть себя обратно?**

ВАСИЛИЙ БОЙКО

Если твоя гипотеза верна, я бы посоветовала на время сбежать от социума (в деревню, в глушь, примкнуть к какой-нибудь группе паломников-молчальников). Либо просто снизить объем коммуникации до минимума, оставив только то общение, без которого никак не обойтись (например, по работе). И банально побыть наедине, познакомиться с самим собой. Чтобы окружающие начали видеть в тебе тебя настоящего, нужно, чтобы ты сам понял, какой ты есть под всем этим ворохом масок. А для этого нет ничего лучше, чем уединение, тишина и когда в радиусе 10 км нет ни единого человеческого существа, которое бы понимало по-русски.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

## РАЗГОВОРНИК

В этот раз наш женско-мужской словарь предельно красочный, потому что речь пойдет о цветах и их названиях. Слева — по ее версии, справа — по твоей.

**КРАСНЫЙ**
- АЛЫЙ
- МАЛИНОВЫЙ
- ВИШНЕВЫЙ
- КОРАЛЛОВЫЙ
- КАРМИНОВЫЙ

**ФИОЛЕТОВЫЙ**
- АМЕТИСТОВЫЙ
- ИНДИГО
- БАКЛАЖАН
- ЛИЛОВЫЙ
- ЛАВАНДОВЫЙ

**РОЗОВЫЙ**
- ГВОЗДИКА
- ПУРПУРНЫЙ
- ЛОСОСЕВЫЙ
- ПЕРСИКОВЫЙ
- ПЕСОЧНЫЙ

**ОРАНЖЕВЫЙ**
- ТЫКВЕННЫЙ
- МОРКОВНЫЙ
- КИРПИЧНЫЙ
- БРОНЗОВЫЙ
- ЯНТАРНЫЙ

**ЖЕЛТЫЙ**
- ЛИМОННЫЙ
- БАНАНОВЫЙ
- ГОРЧИЧНЫЙ
- ШАФРАНОВЫЙ
- МАНДАРИНОВЫЙ

**ЗЕЛЕНЫЙ**
- ФИСТАШКОВЫЙ
- ЛАЙМ
- ИЗУМРУДНЫЙ
- САЛАТОВЫЙ
- ОЛИВКОВЫЙ

**СИНИЙ**
- АКВАМАРИН
- ЛАЗУРНЫЙ
- БИРЮЗОВЫЙ
- УЛЬТРАМАРИН
- ВАСИЛЬКОВЫЙ

МОТОСПОРТ

# Мария Миронова

**Скоро весна: одежды на девушках будет становиться все меньше, а мотоциклов на улицах — все больше. Посмотри на фото Маши Мироновой и почувствуй приближение этого прекрасного времени, а заодно подготовься к старту сезона в чемпионате России по супербайку.**

**1. КАК ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ТЫ СТАЛА МОТОЦИКЛИСТКОЙ?**

В 2013 году я решила, что хватит стоять в пробках, отучилась в мотошколе и купила себе Kawasaki ER-6n — обычный дорожный мотоцикл.

**2. И ТУТ ЖЕ В ТЕБЕ ПРОСНУЛАСЬ ГОНЩИЦА?**

Начав ездить по городу, я быстро поняла, что навыков не хватает, и отправилась в женскую школу мотоспорта оттачивать мастерство. Там я узнала азы спортивной езды, а в 2014 году попробовала самостоятельно выехать на "взрослый" трек. Ощущения неповторимые! Мне хотелось еще и еще тренироваться, улучшать время круга, изучать новые повороты... В общем, меня не пришлось долго уговаривать, когда поступило предложение в 2015 году принять участие в женском зачете чемпионата России.

**3. КАКАЯ ГОНКА БЫЛА САМОЙ СЛОЖНОЙ ДЛЯ ТЕБЯ?**

Первая в моей жизни. Я стартовала третьей, потом обогнала соперниц, но, неправильно поняв значение поднятого судьей флага, сбавила темп и пропустила одну из них вперед, после чего ошиблась с торможением и врезалась в другую мотоциклистку, свою подругу. Нам повезло, что обошлось без травм, но эту гонку я запомню навсегда.

**4. ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ ОПЫТ И ГОНОК, И ПОБЕД. ЧТО ДАЛЬШЕ?**

В этом сезоне я делаю следующий шаг: из одиночки-любителя становлюсь пилотом команды — буду участвовать в "Российском Супербайке" в составе команды Desmo Racing Team.

**ВОЗРАСТ:** 33 ГОДА
**РОСТ:** 168 СМ
**ВЕС:** 52 КГ
**ДОСТИЖЕНИЯ** (ВСЕ — В ЖЕНСКОМ ЗАЧЕТЕ): ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА SUPERBIKE CHALLENGE (2014) И 10-ГО ЭТАПА ЧЕМПИОНАТА MAXPOWERBIKES (2014); 3-Е МЕСТО ПО ИТОГАМ СЕЗОНА В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО МОТОФОНКАМ RSBK RUSSIAN SUPERBIKE (2015), 2-Е МЕСТО ПО ИТОГАМ СЕЗОНА В ЧЕМПИОНАТЕ MAXPOWERBIKES (2015)

**Благодарим дистрибьютора Ducati в России компанию "Русмотоимпорт" за помощь в организации съемки: www.ducati-russia.ru**

ФОТО: КОНСТАНТИН СОРОКИН; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА: ТОП CALVIN KLEIN JEANS

s.Oliver
#FEELSLIKESPRING
СКОРО ОТКРЫТИЯ
ТЦ ОХОТНЫЙ РЯД · ТРК ВЕГАС КРОКУС СИТИ
SOLIVER.COM

## Съешь десерт по правильному расписанию

Резкие скачки уровня сахара в крови рано или поздно сломают твою способность усваивать инсулин и доведут до диабета — мы тебе об этом много рассказывали. И ты стараешься: не ешь конфеты килограммами, на обед предпочитаешь медленные углеводы и т.п. Но вот тебе на обед достался овощной суп, мясо с гречкой и аппетитный кексик. Не спеши, верный заповедям ЗОЖ, выкидывать сладость в помойку. Оставь себе, но подожди 15 минут, прежде чем ее проглотить. Ученые из Медицинского колледжа Корнелльского университета (США) в ходе эксперимента выяснили, что если есть сладкое через 15 минут после того, как подкрепишься белком и овощами, то через час после еды уровень глюкозы в твоей крови будет на целых 37% меньше, чем если бы ты употребил все в один присест. А значит, ты можешь наслаждаться своим десертом без всякого риска заработать диабет в обозримом будущем. Главное, подождать. Тренируй силу воли!

### СЛАДКИЕ ОБЕЩАНИЯ

**Еще три способа уменьшить вред от углеводов**

#### ВЫПЕЙ ЧАЮ

Чашка зеленого чая перед порцией макарон — отличное решение. Содержащийся в зеленом чае антиоксидант эпигаллокатехина галлат понижает уровень сахара в крови.

#### ПЛЕСНИ УКСУСА

Любишь картошку фри — выбирай к ней соусы, в которых есть уксус. Кислота увеличивает чувствительность к инсулину, помогая правильному усвоению углеводов.

#### ИГРАЙ ПАЛОЧКАМИ

Обьедаешься белым рисом в суши-баре? Побольше закусывай имбирем. Маринад, в котором он консервируется, работает так же, как и уксус.

# *Весна уже близко!*

## ПОДАРИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ВЫБОРА!

ВО ВСЕХ МАГАЗИНАХ РИВ ГОШ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ ОТ 300 ДО 10 000 РУБЛЕЙ

ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ НА СЕРТИФИКАТ ЛЮБУЮ СУММУ ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ.

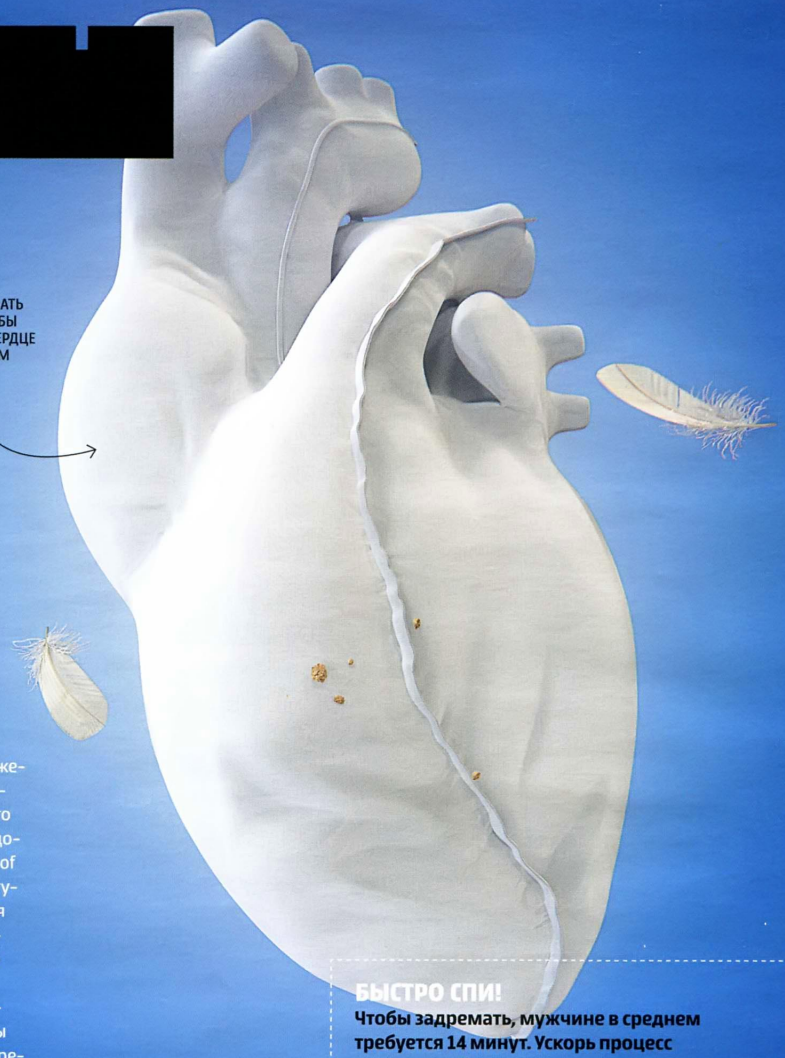
**СКИДКИ ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ.**
+7 (812) 333 44 97; PODAROK@RG.COM.RU
+7 (495) 775 39 16, ДОБ. 2919; PODAROKMSK@RG.COM.RU

МИНИМАЛЬНАЯ СУММА ЗАЧИСЛЕНИЯ СРЕДСТВ НА СЕРТИФИКАТ – 300 РУБЛЕЙ.
ПРОВЕРИТЬ ОСТАТОК СРЕДСТВ НА СЕРТИФИКАТЕ МОЖНО НА САЙТЕ RIVEGAUCHE.RU И В ЛЮБОМ МАГАЗИНЕ РИВ ГОШ.

РИВ ГОШ
парфюмерия и косметика

16+

реклама




## Поспи от инфаркта

Затяжной стресс, работа до изнеможения, сложности в семье — все это изнашивает твое сердце. И знаешь, что тебя спасет? Сиеста! Согласно исследованию, опубликованному в Journal of the American Medical Association, регулярный сон во второй половине дня может на 37% уменьшить риск сердечного приступа, спровоцированного учащенным сердцебиением (а оно весьма вероятно тебя настигнет во второй половине дня, если ты не дашь своему мотору немного передохнуть и успокоиться). Специалисты НАСА высчитали оптимальную продолжительность дневного сна (полноценного сна, а не просто отдыха с закрытыми глазами) — 26 минут. Именно за это время в крови снижается уровень кортизола, а вместе с ним падает и риск сердечного приступа. Чтобы быть уверенным, что ты не проспишь, используй фитнес-трекер, который отследит момент, когда ты погрузишься в сон, и сможет разбудить тебя в нужный момент.

### БЫСТРО СПИ!

**Чтобы задремать, мужчине в среднем требуется 14 минут. Ускорь процесс и проснись бодрым и здоровым.**

**СЕМЕЧКИ**

Добавь тыквенные семечки в свой обеденный суп или салат — так ты повысишь в крови уровень нагоняющей сон аминокислоты триптофана, советует сомнолог Крейг Хадсон.

**МЫШЦЫ**

Если напрягать/расслаблять одну группу мышц в течение 5–10 секунд, потянет спать (исследование UK Sleep Council). Проверь — и почувствуешь, как твое тело начнет буквально оплывать в кресле.

**УШИ**

Воздействуй на акупрессурные зоны ушей. Растирай пальцами выемку в верхней части ушной раковины, ту ее часть, что ближе всего к лицу, — в анатомии она зовется "треугольной ямкой".

Ray-Ban

GENUINE SINCE 193

# RAY-BAN® ДЛЯ УВЕРЕННЫХ В СЕБЕ

УЗНАЙТЕ О ТОЧКАХ ПРОДАЖ НА RAY-BAN.COM

## Наполнись энергией, снизив нагрузки

"Тише едешь — дальше будешь" — не наш девиз, но иногда полезно взять его на вооружение. Когда рабочая неделя высосала из тебя все жизненные силы, не стоит пытаться прийти в норму, заставляя себя целый час тягать железо в спортзале. Для того чтобы твоя кровь поскорее наполнилась спасительными эндорфинами, поступи хитро: растянись на коврике и в течение 20 минут выполняй упражнения в низком темпе. Исследователи из Университета штата Джорджия установили, что регулярные низкоинтенсивные тренировки (такие, во время которых твой пульс не превышает 120 ударов в секунду) на 20% повышают уровень энергии и на 65% снижают степень усталости у людей, жалующихся на постоянное переутомление.

Не можешь уйти из зала, не повозившись со штангой? Тогда работай с более легкими весами, чем обычно, и дольше отдыхай между подходами. Так ты получишь искомый прилив энергии при минимальной потере сил от самой тренировки. Видишь, иногда халявить в зале — самая правильная стратегия.

### НЕ НАПРЯГАЙСЯ

**20 минут любого из этих трех видов физической активности гарантируют тебе пульс не выше 120 ударов, уверяет тренер Дэрил Браун.**

**ХАТХА ЙОГА**
Сочетание плавных движений и контролируемое спокойное дыхание наполняют тебя энергией и не дают твоему пульсу слишком сильно разогнаться.

**ИГРЫ НА ПРИРОДЕ**
Проведи выходные, бросая мячик в парке. Простое сжимание теннисного мяча перед броском тренирует твою кисть для работы с тяжелыми весами в зале.

**ПИНГ-ПОНГ**
В настольном теннисе важно сфокусироваться не на мяче, а на пространстве между тобой и партнером, а это улучшает твои когнитивные навыки.

УМЕРЬ СВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЫЛ, ЧТОБЫ НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

# ПУТЕШЕСТВУЙ С БОНУСАМИ СПАСИБО!

**Ученые советуют хотя бы несколько минут в день посвящать мыслям о будущем отпуске. Не будем с ними спорить — вот пять тем для размышления, которые могут помочь сделать твое путешествие легче, комфортнее и выгоднее.**

1

### “Умный” чемодан

Он сообщит о своем весе (что поможет предотвратить перевес в аэропорту), с помощью встроенного GPS[1]-датчика определит свое местонахождение, так что, если твой багаж отправят не в ту страну, у тебя будет возможность отслеживать его перемещения через приложение в смартфоне. Кроме того, “умный” чемодан может подзарядить от своего аккумулятора другие гаджеты[2], что тоже очень кстати в поездке.

2

### USB-батарейки

Эти аккумуляторы, выполненные в форм-факторе пальчиковых батареек, не нуждаются в специальном зарядном устройстве, потому что могут пополнять свой заряд от обычного порта USB[3]. Еще одна возможность облегчить свой багаж!

3

### Гибкий штатив

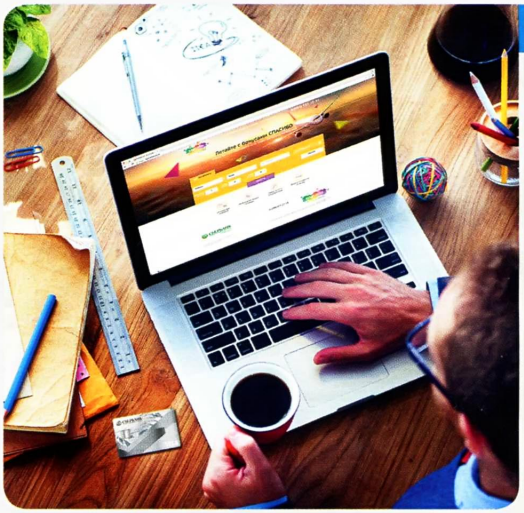
Не важно, снимаешь ли ты на зеркалку[4], экшн-камеру[5] или смартфон, тебе, возможно, пригодится штатив, который можно закрепить на многих поверхностях, например, гибкие ножки могут обвиться вокруг ветки дерева, руля велосипеда и даже твоей руки.

4

### Датчик ультрафиолета

Гаджет размером с брелок может помочь тебе не превратить “красные дни календаря” в “дни красной кожи”. Он может предупредить, когда пора нанести крем для загара, а когда лучше перебраться в тенек.

5



### Использование бонусов СПАСИБО для приобретения авиабилетов

Авиабилет за 1 рубль — это мечта, которая теперь может стать реальностью. Как известно, владельцы банковских карт Сбербанка уже не первый год получают за покупки бонусы СПАСИБО, но теперь у них (да и у тебя тоже) появилась новая возможность эти бонусы использовать. На портале “Спасибо от Сбербанка. Путешествия” (www.spasibosberbank.travel) накопленные бонусы можно обменять на скидки при оплате авиабилетов! Логика проста. Например, чем чаще ты платишь картой Visa Сбербанка, а не наличными, тем больше бонусов СПАСИБО у тебя копится и тем большей скидкой ты можешь воспользоваться при оплате авиабилетов через портал www.spasibosberbank.travel. Так что, например, купив с помощью своей банковской карты Visa Сбербанка описанные в этой статье гаджеты, ты не только можешь стать одним из самых технологичных туристов, но и можешь увеличить свою скидку на авиабилеты для путешествия. Особенно удобно то, что при наличии достаточного количества бонусов СПАСИБО тебе нужно будет оплатить за авиабилет только 1 рубль, на остальную стоимость авиабилета будет предоставлена скидка за счет списания бонусов СПАСИБО. Так что у тебя будет возможность получить свою выгоду! Что ж, времени до лета еще много, пора начинать копить!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

1. GPS (англ. Global Positioning System — “система глобального позиционирования”) — спутниковая система навигации; 2. От англ. gadget — “приспособление, принадлежность”;
3. USB (англ. Universal Serial Bus — “универсальная последовательная шина”) — последовательный интерфейс передачи данных для среднескоростных и низкоскоростных периферийных устройств в вычислительной технике;
4. Просторечн. от “зеркальный фотоаппарат”; 5. От англ. action — “действие”

Программа “Спасибо от Сбербанка” (далее — Программа) действует с 12.11.2011 г. и не ограничена сроком действия. Организатор Программы — ПАО Сбербанк (Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 11.08.2015). Реализацию Программы осуществляет АО Центр ЦПЛ, ОГРН 1117746689840. С правилами Программы, порядком и условиями начисления бонусов, ограничениями по Программе, а также актуальным перечнем партнеров Программы и условиями предоставления ими скидок можно ознакомиться на сайте: www.spasibosberbank.ru. Участникам Программы предоставляется возможность с 01.09.2015 г. приобретать авиабилеты у партнеров Программы через портал https://spasibosberbank.travel (далее — Портал) с использованием бонусов СПАСИБО в соответствии с правилами Программы. ПАО Сбербанк, АО ЦПЛ не являются продавцами / агентами продавцов авиабилетов. Приобрести авиабилеты через Портал с использованием накопленных бонусов СПАСИБО могут участники программы “Спасибо от Сбербанка” — держатели международных банковских карт Visa Сбербанка и международных банковских карт Сбербанка других платежных систем в соответствии с условиями Программы, за исключением карт Visa Momentum, MasterCard Momentum, Visa Electron и MasterCard Maestro. Актуальную информацию о лицах, реализующих авиабилеты через Портал, о доступных маршрутах и направлениях, датах и времени авиаперелетов, возможных ограничениях, условиях и сроках начисления и списания бонусов СПАСИБО можно получить на Портале. Условия действительны с 16.02.2016 г. Изменение условий производится Организатором и партнерами Программы в одностороннем порядке. Не является публичной офертой. Реклама.

СБЕРБАНК
Всегда рядом

# ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

## НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Интернет — это хорошо и одновременно плохо. С одной стороны, ты можешь мигом найти любые интересующие тебя факты. С другой стороны, нежелательную информацию легко найти и о тебе самом.

**А ЧТО ЕСЛИ...**

**...девушка, с которой ты познакомился, собралась нарыть всю возможную информацию о тебе в интернете? Как сделать так, чтобы она увидела только то, что надо, — и ничего лишнего? Ответить на этот вопрос нам помогли читательницы дружественного журнала Women's Health.**

ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ZACH GRAHAM

1

## ТВОЯ РАБОТА

41% девушек (почти половина!) будут искать твой аккаунт в профессиональных соцсетях типа LinkedIn, Viadeo или "Профессионалы.ru". Это заложено в них эволюционно — выбирать умного, квалифицированного мужика. Распиши свои карьерные достижения поподробнее — в любом случае пригодится в будущем.

2

## ТВОИ ПЯТНИЦЫ

62% барышень не одобряют фотографии с пьянок-вечеринок. Нет, когда ты встречаешься с друзьями — это в порядке вещей. Но вот видеть, как ты изображаешь горниста с пивной бутылкой и делаешь другие глупости, она не должна. По крайней мере не в этот раз. Удали глупые картинки, сними отметки с фото в аккаунтах друзей.

3

## ТВОИ ШУТОЧКИ

Давно не новость, что чувство юмора украшает мужчину в глазах женщины (и в виртуальной реальности тоже). Но и тут есть пара "но". Если почти каждая твоя шутка начинается с яканья или сводится к критике и высмеиванию недостатков других людей, знай: такой юмор не привлекает большинство людей, а скорее совсем наоборот.

4

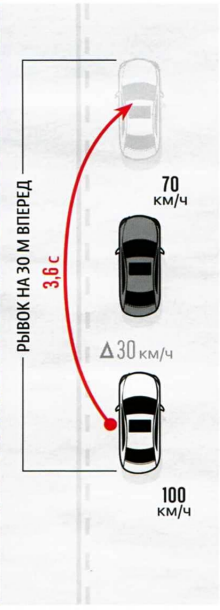
## ТВОЕ СТАРЬЕ

Новое знакомство — отличный повод избавиться от всякого онлайн-старья. Какие-то старые блоги, аккаунты, прочие страницы, содержимое которых слегка шокирует тебя самого, не говоря уж о посторонних людях... Поищи в сети инструменты и сервисы для "удаления себя из интернета" и сотри всю свою сомнительную историю.

ЭКСПЕРТЫ: ХЕЛЕН ФИШЕР, БИОЛОГ-АНТРОПОЛОГ ИЗ ИНСТИТУТА ИМ. КИНСИ (США), ДЖЕФФРИ ХОЛЛ, ЭКСПЕРТ ПО КОММУНИКАЦИЯМ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА КАНЗАСА (США)

# Не опаздывай на встречку

Существует ли идеальная скорость обгона ползущей впереди "классики" на двухполосном шоссе? Давай-ка сядем и все как следует рассчитаем.




На любой вопрос, который касается времени, скорости и расстояния, можно дать ответ в виде уравнения, что мы и делаем. Ну а теперь давай подставим цифры.

$$\text{ВРЕМЯ ОБГОНА (С)} = \frac{\text{КАК ДАЛЕКО НАДО РВАНУТЬ (М)}}{0{,}28 \times \text{РАЗНИЦА В СКОРОСТИ (КМ/Ч)}}$$

Чтобы обогнать легковой автомобиль, тебе, как правило, нужно быстро переместиться на 30 м вперед относительно этого самого автомобиля (30 м — условная длина трех легковушек, то есть расстояние, на которое ты должен рвануть вперед по встречке). А насколько надо ускоряться? Мы бы сказали, что на 30 км/ч — и тогда весь маневр займет 3,6 секунды. Втопишь быстрее — рискуешь не справиться с управлением и сильно превысить скоростной режим. А будешь обгонять медленнее — слишком затянешь дело, неприятно долго оставаясь на встречной полосе (повышение скорости всего на 10 км/ч, а не на 30 км/ч, обернется тем, что ты проведешь на встречке в три раза больше времени).

Само собой, вести подсчеты за рулем ты не будешь (ведь не будешь?!). Поэтому взгляни на подготовленную нами таблицу, оцени цифры (10 секунд на встречной полосе — это о-о-очень много) и запомни главное. Прибавил 20–30 км/ч, обогнал тихохода за 3–5 секунд и едешь дальше ровно.

### СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРЕБУЕТСЯ НА ОБГОН ЛЕГКОВОГО АВТОМОБИЛЯ?

| Разница в скорости | Время на обгон |
|---|---|
| 10 км/ч | 10,7 с |
| 20 км/ч | 5,4 с |
| 30 км/ч | 3,6 с |
| 40 км/ч | 2,7 с |

ЭКСПЕРТ: МАРК РОБЕР, В ПРОШЛОМ ИНЖЕНЕР NASA, ВЕДЕТ СОБСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ КАНАЛ НА YOUTUBE

## ЧТО НАПИСАНО

**Лучший нон-фикшн здесь и всегда**

**Элла Берту, Сьюзен Элдеркин**

**"КНИГА КАК ЛЕКАРСТВО"**

Давно известно, что вовремя и в подходящих обстоятельствах прочитанная книга бальзамом ложится на душу. Авторы "Скорой литературной помощи от А до Я" взяли на себя смелость порекомендовать те или иные произведения для конкретных жизненных ситуаций. В итоге получился то ли путеводитель по мировой литературе, то ли сборник хороших аннотаций, то ли действительно "книголечебник".

**Яков Перельман, Емельян Игнатьев**

**"5 МИНУТ НА РАЗМЫШЛЕНИЕ"**

Не хочется заводить разговоры про "а вот раньше было лучше, не то что сейчас", но надо признать: советская школа составления всевозможных задачек, головоломок, ребусов и шарад была действительно сильна. Так почему бы не тряхнуть этой стариной и не взбодрить голову? Первый вопрос: "Отчего журчит ручей?" Пять минут на размышление.

**P.S.** ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ АВТОРЫ "КНИГИ КАК ЛЕКАРСТВА" СОВЕТУЮТ "МОЛИТВУ ОБ ОУЭНЕ МИНИ" ДЖОНА ИРВИНГА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN DELLAVEDOVA

# ТРИ ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО ПОДАРКА

**Колье PANDORA,** серебро, цена 1250 руб. с подвеской PANDORA, серебро, золото, куб. циркоий, цена 4450 руб.

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВСТАЕТ ВОПРОС О ТОМ, КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ В ВЫБОРЕ ПОДАРКА ДЛЯ СВОЕЙ ЕДИНСТВЕННОЙ, СМОТРИ НА ЭТИ ЗАПОВЕДИ, И ТВОЯ ПАССИЯ ВСЕГДА БУДЕТ ДОВОЛЬНА.

**Сет колец PANDORA,** серебро, золото, куб. цирконий, цена от 2950 руб. за кольцо

## 1 ТОЛЬКО ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

Все отговорки, мол, “ты ведь сама хотела”, не работают, когда на 8 Марта ты приносишь домой мультиварку, сковородку или стиральную машину. Подарок — это всегда личное и только для нее. Все остальное — совместная покупка бытовой техники. Поэтому твоя задача — правильно выбрать ювелирный бренд.

**Серьги PANDORA,** серебро, куб. цирконий, цена 3950 руб.

**Кольца PANDORA,** серебро, золото, куб. цирконий, цена от 3950 руб. за кольцо

## 2 ВЫБИРАЙ ИЗВЕСТНУЮ МАРКУ

Понятно, что существует много знаменитых марок, но задача — найти ту, от которой без ума каждая леди, но которая при этом не разорит джентльмена. Всемирно известный ювелирный датский бренд PANDORA — идеальное соотношение качества, цены и широкого ассортимента украшений — от браслетов и шармов до колец, сережек и колье.

**Браслет PANDORA,** серебро, куб. цирконий, цена 4500 руб., со **сменными шармами PANDORA**, серебро, золото, куб. циркоий, цена от 2150 руб. за шарм

## 3 ДАРИ УКРАШЕНИЕ-ТРАНСФОРМЕР

Украшения PANDORA помогут тебе избежать неловких моментов вроде “ой, это колечко не подходит к моим сережкам”. Ведь все изделия марки PANDORA не только идеально сочетаются между собой, но их можно взаимозаменять: например, твоя любимая может использовать шарм и на браслете, и на цепочке, и даже в качестве сережек. А дальше каждая девушка выступает в роли дизайнера, создавая в своем стиле браслет или сет колец — тренд, набирающий популярность в последнее время.

И самый приятный момент для тебя: выбрав однажды браслет PANDORA, ты больше не будешь мучиться в догадках, что же подарить ей на другие праздники. Ведь дополнять свою коллекцию PANDORA новыми украшениями можно бесконечно долго! Все зависит от фантазии! Ознакомиться с ассортиментом украшений и найти ближайший к тебе магазин очень легко — www.pandora.net/ru-ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

# Двойной результат

**Михаил с умом подошел к необходимости избавиться от лишнего веса, а полученный опыт решил, как это сейчас принято говорить, монетизировать. Отличная мысль.**

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Основательно располнел я годам к 28. Во-первых, в моей семье очень любят не столько даже готовить, сколько кормить. Во-вторых, я, строго говоря, почти не двигался. Мне это было неинтересно, не зажигало. Физическая нагрузка предполагает старание, а мне не хотелось стараться в этом направлении. Отец шутливо намекал: "Ты сильно поправился. Может, рот закроешь?" Но я не прислушивался, я же взрослый, сам разберусь.

А потом мой дядя — врач в футбольной команде, большой спортивный мужик, царь, бог, силач — неожиданно умер от сердечного приступа, и это напугало всю семью. Я отправился по докторам, которые сообщили, что я уже на грани диабета, уровень холестерина далек от нормы, ну и так далее. Тут я испугался окончательно и решил менять образ жизни.

Сначала пришел к другу, который готовился к участию в триатлоне Ironman. Он, правда, никаких скидок для меня не делал, так что после пары тренировок с ним, когда меня буквально рвало от перенапряжения, я от этой затеи отказался. Стал читать много специализированных текстов, разрабатывать себе собственную программу, ходить, бегать, выполнять упражнения с собственным весом (благо его хватало). Систематически увеличивал количество упражнений, вел аналитику — и все это меня стимулировало. Это вообще очень важное дело — кропотливо фиксировать свои результаты. Когда ты видишь себя каждый день — не чувствуешь серьезных изменений. Прежде чем штаны станут велики, пройдет немало времени, а цифры в блокноте (а потом и в таблице на компьютере) красноречиво говорят: ты движешься к цели.

Так, не спеша, за 2,5–3 года я похудел до 91 кг (сейчас немного набрал, потому что работа не позволяет полноценно тренироваться, ну и вообще — я не достиг результата, к которому стремлюсь). За это время я перепробовал множество фитнес-устройств (я вообще гаджетоман) и не нашел идеального, которое давало бы полную картину того, что происходит с моим телом. Так из моего опыта и родилась идея проекта OneTrak — фитнес-браслета, который отвечал бы на все мои вопросы. Проект, как и я, еще далек от идеала, но уже работает, совершенствуется, развивается.

А ты не забывай про главное правило: 80% твоего успеха кроются на кухне и только 20% — в спортзале. Посмотри на то, что собираешься съесть. Если это кажется тебе вкусным — не ешь. Со временем вкусы сами поменяются, и брокколи прочно займет место пиццы.

**МИХАИЛ ПРЕПЕЛИЦКИЙ**

**ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ:** РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА ONETRAK
**ВОЗРАСТ:** 33 ГОДА
**РОСТ:** 190 СМ
**ВЕС ДО:** 135 КГ
**ВЕС ПОСЛЕ:** 96 КГ
**СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*:** 8 МЕСЯЦЕВ

**Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.**

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

**P.S.** ГОВОРЯ "Я НЕ ЕМ ПОНЧИКИ" ВМЕСТО "МНЕ НЕЛЬЗЯ ПОНЧИКИ", ТЫ ЛУЧШЕ БУДЕШЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЭТОМУ ИСКУШЕНИЮ



*Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

# Пришел, услышал, полюбил

Так вышло, что у тебя есть билет на концерт классической (вернее — академической) музыки, а ты — ну совсем неподготовленный слушатель. Скрипач, преподаватель, лауреат многочисленных музыкальных премий Роман Минц объясняет, как настроить себя на искусство и не заскучать.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

## СЕТ ОТ ШЕФА

Пять разных произведений академической музыки, которые Роман Минц советует новичку попробовать на вкус.

1. ИОГАННЕС БРАМС, ТРИО ДО МИНОР
2. ФРЕДЕРИК ШОПЕН, НОКТЮРН ДО МИНОР
3. ИОГАНН СЕБАСТЬЯН БАХ, JESU BLEIBET MEINE FREUDE
4. АЛЬФРЕД ШНИТКЕ, CONCERTO GROSSO NO.1
5. КОРОЛЬ ГЕНРИХ VIII, БАЛЛАДА "ЗЕЛЕНЫЕ РУКАВА" ("GREEN SLEEVES")

### 1 НЕ ЖДИ ПОТЕХИ

Важно более или менее понимать, зачем идешь на концерт. Просто развлечься? Не вариант. Ты же не возьмешься читать большой серьезный роман только смеху ради или чтобы развеяться? Вот и тут то же самое. Имеет смысл идти в концертный зал не чтобы отключиться, а наоборот, чтобы попытаться подключиться к чему-то серьезному. В этой ситуации желание почувствовать (или понять — как угодно) музыку — самое главное.

### 2 ПРИОТКРОЙ ТЕОРИЮ

Важно подготовиться. Не то чтобы это было обязательно, можешь положиться на эмоции и чистое восприятие происходящего. Но чтобы было проще "включиться" в произведение, лучше предварительно покопаться в интернете, почитать что-то музыковедческое о тех вещах, которые предстоит услышать. Любое произведение устроено по каким-то законам, имеет некую форму — в итоге получается не просто набор музыкальных тем, а череда фрагментов, которые выстраиваются в определенную схему, и ее даже начертить можно. Сопоставь прочитанное с тем, что услышишь.

### 3 ОКУНИСЬ В ИСТОРИЮ

Музыковедческие выкладки кажутся дремучим лесом? Тогда прочитай, в каком историческом контексте создавалось произведение. Так, если Дмитрий Шостакович написал симфонию в блокадном Ленинграде, это, конечно, имеет большое значение для ее понимания. С другими композиторами такой трюк тоже может сработать.

### 4 СОУЧАСТВУЙ, А НЕ НАБЛЮДАЙ

С точки зрения профессионального музыканта, концерт — это не просто "одни исполняют, другие слушают". Любое музыкальное произведение существует, только когда звучит, так что тебе выдался уникальный шанс стать свидетелем события. Музыка создается здесь и сейчас, не просто на глазах публики, а при ее непосредственном участии. Авторы произведения — не только сам композитор, но в равной степени и исполнитель, и слушатель. Какой музыку услышит этот слушатель — такой она и будет. Важна не только степень подготовленности, но и желание соучастия.

### 5 ПОНРАВИЛОСЬ?

Есть музыка, которая не оставляет равнодушным никого, кто хочет к ней приобщиться, — например, Бах, Брамс, Чайковский. И если твое первое знакомство с классикой прошло успешно и ты хочешь продолжения, как можно больше слушай и выбирай то, что нравится лично тебе. Пугает симфоническая музыка? Прислушайся к камерной. Старинные произведения навевают скуку? Попробуй современных композиторов. Смысл в том, что никто не скажет тебе: это хорошо, а это плохо. Решаешь ты сам.

**MH** Стать соучастником самого Романа Минца ты сможешь 25 марта в Камерном зале Московского международного дома музыки: сам Роман, Кристина Блаумане (виолончель) и Екатерина Апекишева (фортепьяно) исполнят "Три фортепианных трио" Иоганнеса Брамса.

**P.S.** ДРЕВНЕЙШИЙ ПРИМЕР МУЗЫКАЛЬНОЙ НОТАЦИИ НАЙДЕН В СИРИИ В 1950-Х — НА ТАБЛИЧКАХ, ЧЕЙ ВОЗРАСТ 3400 ЛЕТ

# ВОТ, БЛИН, ЗАВТРАК

Масленица на носу (стартует 7 марта), но к теще ехать не придется. Боец смешанных единоборств Штефан Пютц научит тебя за каких-то 20 минут готовить аппетитные блины, идеально подходящие для сытного начала дня. Таких ты еще не пробовал.

**ДЛЯ 5 БЛИНОВ ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:**

- 150 МЛ КОКОСОВОГО МОЛОКА
- 50 Г МУКИ ИЗ ПОЛБЫ
- 3 ЯЙЦА
- ½ Ч. Л. МОЛОТОЙ КОРИЦЫ
- ½ БАНАНА
- 1 СТРУЧОК ВАНИЛИ

## Как это делается:

1. Для начала разрежь стручок ванили вдоль и выскреби из него все внутренности. Они-то тебе и нужны.
2. Хорошенько смешай яйца, муку, корицу, банан, ваниль и кокосовое молоко в блендере (или в обычной миске, предварительно размяв банан). Кокосовое молоко можешь заменить обычным или кефиром.
3. Жарь блины — в неглубокой сковороде, на среднесильном огне. Для полноты вкусовой картины можешь приготовить их на кокосовом масле. Ешь с чем привык.

**ШТЕФАН ПЮТЦ** — немецкий боец смешанного стиля, экс-чемпион M-1 Challenge в полутяжелой весовой категории, а заодно шеф-повар команды MMA Spirit. "Ванильные блинчики, — говорит он, — мой любимый завтрак. А еще они отлично залетают после тренировки, когда для восстановления сил нужны углеводы".

### ПОЛУЧИ ПОЛБУ

**Константин Жук, повар, автор проекта kulinarius.tv:**
"Полба ("дикая пшеница") полезнее обычной пшеницы, но не то чтобы значительно. В ней больше белка и витаминов, некоторые считают ее более диетической, но нельзя сказать, что мука из полбы незаменима. Ты можешь в обычную пшеничную муку добавить горсть отрубей — и углеводы станут помедленнее, и минералов прибавится".

## С МЯСОМ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

**Мясные чипсы — отличная закуска на тот случай, если некогда нормально поесть. К тому же в них полно белка (для тех, кто тренируется). Делаются долго, но просто.**

**Возьми:** 1 кг говяжьего ссека (нижняя часть бедра) и любой острый соус чили.

**А** Срежь с мяса весь жир, положи в морозилку на 1 час, затем нарежь небольшими кусками толщиной около 1 см.

**Б** В миске смешай порезанное мясо с соусом (его не должно быть ни слишком много, ни мало). Накрой миску пищевой пленкой и отправь на ночь в холодильник. На следующий день разложи мясо по выстланному кулинарной бумагой противню и готовь в духовке при самой низкой температуре в течение семи часов. Через 3,5 часа не забудь перевернуть кусочки.

**P.S.** СТАРАЯ, ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ФОРМА СЛОВА "БЛИН" — "МЛИН". ОБРАЗОВАЛСЯ МЛИН ОТ ГЛАГОЛА "МЕЛЮ", "МОЛОТЬ"

ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES CAREY

# FiNN FLARE

## SPRING SUMMER `16*

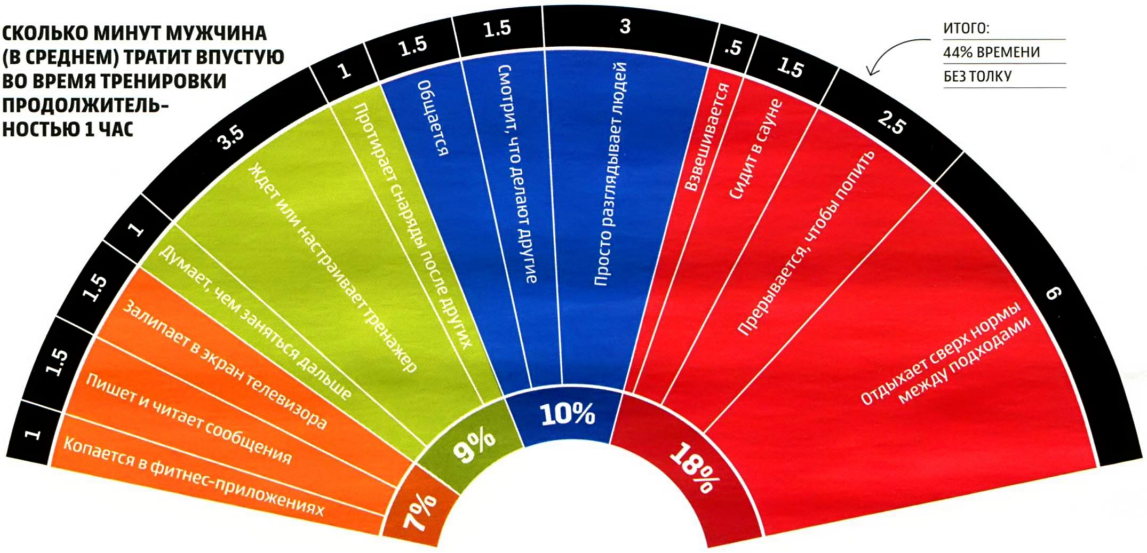
8 800 555 46 22 | WWW.FiNN-FLARE.RU

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. *ВЕСНА ЛЕТО 2016.

# ХОРОШ ВОЛЫНИТЬ

Если тренировка для тебя — просто способ приятно провести время и поставить на паузу дела, то ладно. Но если ты хочешь выжать из нее максимум пользы, то учись не тратить время зря.

Устроить бодрую тренировку в фитнес-зале бывает непросто даже при всем твоем желании. Приходится ждать нужных тренажеров, приводить их в порядок — и это еще полбеды. Опросив более 500 мужиков, регулярно посещающих зал, мы насчитали 13 незаметных способов лениться. И только представь: таким образом почти половина выделенного на физкультуру времени может вылететь в трубу!



## ТЕХНОПОМЕХИ

**Пусть пальцы отдохнут**

Если твой воркаут включает 10 подходов к телефону по 5 смс-повторов, спроси себя, что ты вообще делаешь в фитнес-зале. Строго говоря, тратишь ни на что время и заплаченные за абонемент деньги. Зашел в помещение — переключил смартфон в режим "в самолете". В крайнем случае дождись запланированной передышки или заминки.

## ОЖИДАНИЕ

**Обзаведись приятелем**

Есть смысл ходить в зал на пару с кем-то. Пока ты потеешь, товарищ — во время своего перерыва — готовит тебе следующий свободный тренажер. Потом меняетесь. И захвати на тренировку не одно полотенце, как обычно, а два. Первое — для себя, второе — чтобы быстро вытирать тренажеры и снаряды после кого-то. Только не перепутай.

## ПОГЛАЗЕТЬ, ПОБОЛТАТЬ

**Сфокусируйся на результате**

Осмотреться на местности — святое дело, но не разглядывай всех так, будто тебя впервые привели в зоопарк. Шустро оцени все достоинства и недостатки — и за дело! Какой-то лоботряс пристает к тебе с разговорами? Воткни в уши наушники — это очень недвусмысленный знак. Болтун не отстает? Сделай вид, что разговариваешь по телефону.

## ПРОСТО ЛЕНЬ

**Не околачивайся без дела**

Тот факт, что ты отдыхаешь, еще не означает, что ты отдыхаешь как надо — особенно если ты подолгу сачкуешь. При стандартной схеме (скажем, 3 сета по 8–12 повторов для 5 и более упражнений) закладывай 60 или 90 секунд отдыха между подходами, не более. (И вот тут тебе пригодится приложение для интервальных тренировок типа Bit Timer.)

**P.S.** 8 НЕДЕЛЬ РЕГУЛЯРНОГО ОБЩЕНИЯ СО ШТАНГОЙ — ЭТО ПЛЮС 4% МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И МИНУС 8% ЖИРОВОЙ ТКАНИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JIM WINTERS

# ЕЕ ЛИБИДО ХОЧЕТ ЕСТЬ

Не мори девушку голодом. Мы разделяем твой страх по поводу того, что она может превратиться в Бибендума, но всегда можно найти золотую середину.

Женщины становятся более отзывчивыми на всякую романтику и проявление твоих чувств и желаний после того, как немного поедят, — об этом докладывают исследователи из сразу двух университетов, Дрексельского и Пенсильванского. Они сканировали головы участниц эксперимента и теперь утверждают: после выпитого молочного шейка (500 ккал) те области мозга, которые связаны с механизмами мотивации, вознаграждения и влюбленности, активнее реагировали на внешние интимные сигналы, нежели до заправки. Но ключевая информация тут — "после того как НЕМНОГО поедят". "Ни одна девушка не чувствует себя сексуальной, когда набита, — комментирует соавтор исследования Элис Элай. — Важно остановиться на том моменте, когда она вроде сыта и при этом не испытывает никакого дискомфорта". Хочешь секса после кафе? Закажи небольшие закуски и даже не думай об основных блюдах.

## ВРЕМЯ УКРАШАТЬ

Ума не приложишь, как выбрать своей даме в подарок украшение, которое ей точно понравится? Попробуй стратегию Дэвида Ваймана, специалиста по ювелирному маркетингу.

**1.** Лучший выбор — вещица, которую она будет видеть в течение дня. Например, браслет, колье (она же смотрится в зеркало). Серьги — это для годовщин, ну а кольца — только после того, как ты подаришь ей То Самое Кольцо.

**2.** Залезь в коробочку, где она хранит все свои богатства, и проанализируй: чего там больше, в каком стиле, какого цвета. Так ты поймешь, что она любит подвески или обожает тоненькие цепочки.

**3.** Подобный подарок — уже событие само по себе, так что вовсе необязательно ждать торжественного ужина по поводу, скажем, 8 Марта. Завтрак — тоже вполне подходящее время.

## ДОСТИГЛИ ВЫСОТЫ

Свежее исследование подтверждает старую несправедливость: женщины предпочитают длинных мужчин. Чем выше человеческий самец, тем больше у него — по статистике — партнерш на жизненном пути.

Источник: журнал Experimental Psychology

ФОТО: MARLEY KATE

**P.S.** СРЕДНИЙ РОСТ 21-ЛЕТНЕГО РОССИЯНИНА — 178 СМ, И ЗА ПОСЛЕДНИЙ ВЕК ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫРОС НА ЦЕЛЫХ 10 СМ

# С ПИВКОМ ПОЙДЕТ

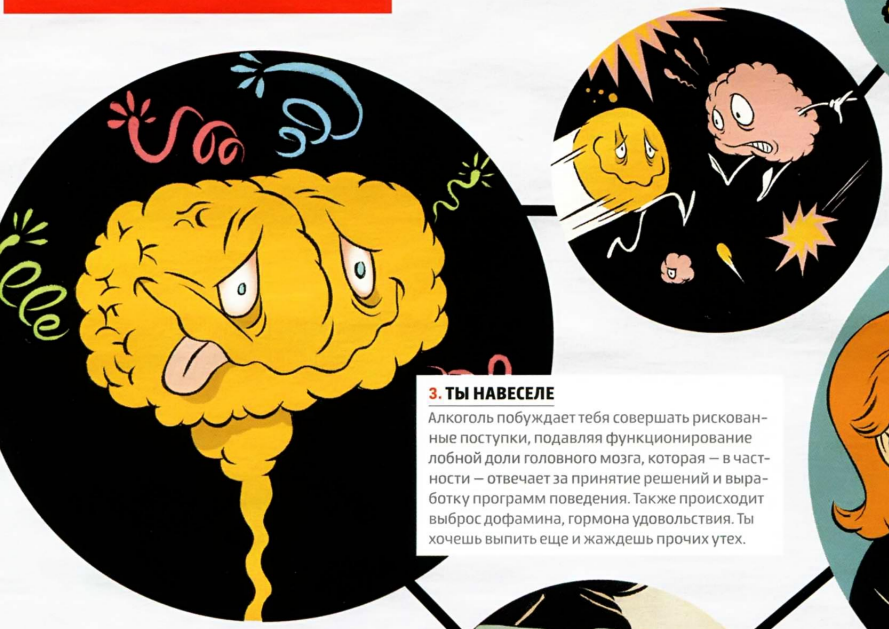
Типичная ситуация: 8 Марта, празднование на работе, и коллега, на которую ты и внимания раньше не обращал, вдруг кажется тебе очень даже ничего. Что ж, самое время вспомнить, как недобро алкоголь шутит с мужскими глазами.

**1. НУ, ЗА ДАМ!**

Спустя секунды после первого глотка молекулы алкоголя оказываются в твоем желудке. Оттуда они отправляются в двенадцатиперстную кишку — отдел кишечника, из которого алкоголь попадает уже в кровоток и, следовательно, в мозг.

**2. СИГНАЛЫ ЗАТУХАЮТ**

Спустя минуты после первой порции молекулы алкоголя из капилляров мозга пробираются в близлежащие клетки. Вследствие этого снижается уровень холина — вещества, необходимого для нормальной передачи нервных импульсов в мозгу.



**3. ТЫ НАВЕСЕЛЕ**

Алкоголь побуждает тебя совершать рискованные поступки, подавляя функционирование лобной доли головного мозга, которая — в частности — отвечает за принятие решений и выработку программ поведения. Также происходит выброс дофамина, гормона удовольствия. Ты хочешь выпить еще и жаждешь прочих утех.

**5. А ОНА ОЧЕНЬ НИЧЕГО!**

Ты пьян. Твой мозг не способен верно распознать даже такую простую вещь, как симметричность — универсальный фактор привлекательности, — так что любая девица кажется тебе намного более сексы, чем было бы два часа назад. А бурлящий в мозгу дофамин не дает сосредоточиться ни на чем ином, кроме как на очередной порции удовольствия. Теперь уже телесного.

**4. ТЫ РАСФОКУСИРОВАН**

Принятое на грудь воздействует и на затылочную долю головного мозга (ее задача — интерпретировать то, что ты видишь). С глазами тоже творится неладное: тебе сложнее сфокусировать взгляд на конкретной цели, например на лице человека. Прибавь приглушенный свет любой вечеринки, и вот уже минимум три фактора мешают тебе трезво оценить, симпатичен человек или нет.

**P.S.** САМОЕ КРЕПКОЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПИВО СВАРИЛИ В ШОТЛАНДИИ. СОДЕРЖАНИЕ АЛКОГОЛЯ В НЕМ — 65,7%

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ZOHAR LAZAR

COLIN'S
ВЕСНА-ЛЕТО 2016
DINE
GAS
SNACKS
Реклама 16+

# Взял и сделал

Движение вперед и движение по накатанной — вещи разные. Хочешь настоящих перемен — придется действовать, пусть даже через не могу. А дать пинка тебе под зад вызвался Эрик Ларссен, признанный тренер по личностному росту.

### 1 С чего начать?

Ты должен понять и определить, в чем и насколько ты хочешь вырасти, — и только тогда начнется твое преобразование. И, как это ни банально, залог твоего роста — это всего лишь формирование новых полезных привычек взамен старых бесполезных. Например. Ты привык начинать рабочий день с болтовни с коллегами? Вместо этого приучи себя первым делом писать список дел на день. Увидишь, твоя продуктивность качественно изменится.

### 2 А если я боюсь перемен?

Люди предпочитают принимать решения, в которых они уверены, когда есть гарантия результата. А так редко бывает. Я вот что думаю: принимая решение, не связанное ни с каким риском, ты принимаешь либо неправильное решение, либо решение, которое не заслуживает того, чтобы его принимали.

### 3 Мне не хватает решимости

Какова бы ни была цель, будь то потеря веса, наращивание мышечной массы или рывок по карьерной лестнице, всегда найдется повод отложить перемены на завтра. И в этом смысле большинство из нас — мастера оправданий. По моему опыту, самая популярная отговорка — "я не могу". На нее я всегда отвечаю: "Возвращайся ко мне, когда сможешь". Потому что если ты сам не веришь в себя, то никакой эксперт по личностному росту тебе не поможет.

### 4 У кого поучиться целеустремленности?

Посмотри на профессиональных спортсменов. Принятие обязательств, фокусировка на достижении результата, сила духа и последовательность — вот что отличает их от тебя. Многие атлеты живут в обратном отсчете дней, часов, минут и даже секунд, оставшихся до решающего старта. Превосходная мотивация — стать лучшим за отведенное время.

### 5 Можно ли обойтись без чьей-либо поддержки?

Можно, конечно, но с ней тебе будет проще двигаться вперед. Не знаешь, на кого положиться? Сядь и составь список людей, к которым сможешь обратиться, когда станет трудно. Подумай, кто из них максимально честен с тобой? Кто воодушевит при необходимости? Вот на него и делай главную ставку.

### 6 А точно ли мне нужны эти перемены?

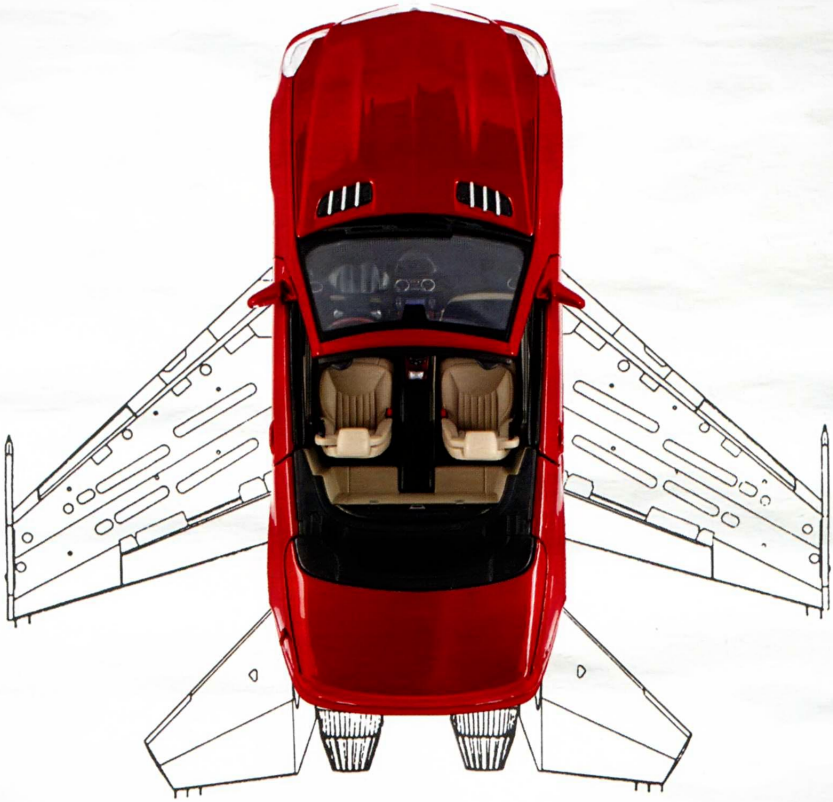
Когда я работаю с профессиональными спортсменами, я часто говорю: "Если ты будешь продолжать делать то, что делаешь, ты год за годом будешь добиваться одних и тех же результатов". Я провоцирую людей на желание перемен, но я не единственный, кто может это сделать. Попробуй сам. Ты хочешь через пять лет топтаться на том же месте, что и сейчас? Нет? Тогда см. пункт 1.

Эрик Бертран Ларссен — норвежский тренер по личностному росту. Восемь лет служил в вооруженных силах, после чего суммировал весь свой опыт и стал одним из самых популярных мотивационных спикеров на родине. Еще больше толковых советов ты найдешь в его книге "Без жалости к себе", которая в Норвегии была напечатана общим тиражом более 220 тысяч экземпляров (почти по одной книжке на каждые 20 человек) и перевод которой недавно вышел в издательстве "Манн, Иванов и Фербер".

**P.S.** РЕСУРС РЕЙТИНГОВ THETOPTENS.COM САМЫМ ВДОХНОВЛЯЮЩИМ ФИЛЬМОМ НАЗЫВАЕТ "ФОРРЕСТА ГАМПА". СОГЛАСЕН?

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

НЕПЛОХО ЕЗДИЛА...
ТЕПЕРЬ ЛЕТАЕТ



ZIC

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ

SK lubricants
www.zicoil.ru

# 13 ответов на вопрос, за что мы любим женщин

**01** За мужскую солидарность: хоть с библиотекарем, хоть с инспектором ГАИ — всегда можно найти общий язык, обсудив мам и жен.

**02** За то, что у них в косметичке есть все, что нам нужно, но не доходят руки купить.

**03 ЗА ТО, ЧТО ИНОГДА ИХ НЕТ, — И ЭТО ДАЕТ (ОБМАНЧИВОЕ) ОЩУЩЕНИЕ ПОЛНОЙ СВОБОДЫ.**

**04 ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ НАСТРОИТЬ ИМ ТЕЛЕФОН, ОТВИНТИТЬ ТУГУЮ КРЫШКУ, ПОЧИНИТЬ ДУШ... И ТУТ ЖЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СОСТОЯВШИМСЯ МУЖИКОМ.**

**05** За то, что они берут на себя много бытовых мелочей, оставляя нам время на чтение Men's Health и переустройство Вселенной.

**06** За детей.

**07** За отрезвляющий эффект. Честно говоря, без их поддержки многие из нас бы точно спились.

**08 ЗА "ИЛИАДУ", "ОДИССЕЮ" И ВСЮ ПОСЛЕДУЮЩУЮ ЕВРОПЕЙСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ, ГДЕ КОНФЛИКТ ИЗ-ЗА ЖЕНЩИНЫ — ГЛАВНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ СЮЖЕТОВ, КОНЕЧНО.**

**09** За позу "ложки" (когда мы в ней спим).

**10** За возможность почувствовать себя нормальным, здравым человеком. На фоне вот этого их истерического хаоса, который время от времени случается.

**11** За то, что нас, мужчин, есть кому разнять.

**12 ЗА ТО, ЧТО ОНИ УМЕЮТ ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОШЛО.**

**13** За сиськи. Ну, если совсем честно.

**P.S.** ЕСЛИ В ВОЗРАСТЕ ДО 4 ЛЕТ НА 1000 МУЖЧИН В РОССИИ ПРИХОДИТСЯ 947 ЖЕНЩИН, ТО В 35–39 ЛЕТ — УЖЕ 1043

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

# Умные подарки для двоих!

***Кто из вас двоих чаще готовит или гладит? По большому счету, это не важно – и ты, и она живете в стремительном ритме, где на бытовые мелочи почти не остается времени. Умный подарок – техника с дистанционным управлением – очарует любую женщину и поможет тебе построить умный дом будущего! Будь уверен – фирменный красный цвет REDMOND станет талисманом успеха вашей пары!***

## МУЛЬТИВАРКА SKYCOOKER M800S

По вечерам приходится ждать, когда же приготовится ужин, или греть вчерашние котлеты, потому что ни у кого нет времени сделать другое блюдо? С умной мультиваркой **M800S** приготовление запускается из любой точки мира, а горячее блюдо уже стоит на столе, когда вы оба возвращаетесь домой!

*Кстати, в приложении есть отличная книга рецептов – твоя девушка обязательно захочет поэкспериментировать с вашим меню!*

## УТЮГ SKYIRON C250S

Умный утюг отлично отгладит любую ткань – и ее кофточки, и твои любимые джинсы! К тому же **SkyIron** оснащен самой современной системой безопасности: со смартфона можно выключить забытый в спешке прибор или заблокировать возможность его включить, чтобы уберечь детей от травм, а дом – от пожара.

## ЧАЙНИК SKYKETTLE M170S/M171S

Идти на кухню, только чтобы включить чайник? Умный чайник от **REDMOND** можно включить дистанционно – из спальни или по дороге к дому! При этом в приложении можно выбрать степень нагрева воды (от **40** до **95** °С) для заварки ее любимого чая и приготовления горячих чайных коктейлей.

## КОФЕВАРКА СО ВСТРОЕННОЙ КОФЕМОЛКОЙ SKYCOFFEE M1505S

*Она хочет кофе в постель, а ты даже не в курсе, как его правильно приготовить? Или просто не любишь возиться с кофемолкой и туркой? **SkyCoffee** поможет справиться с этой проблемой! Умная кофемашина смелет кофе и приготовит ароматный напиток по одному сигналу со смартфона – достаточно всего пары кликов в приложении!*

Федеральная сеть фирменных магазинов бытовой техники

REDMOND SMART HOME

Официальный интернет-магазин
**8-800-200-77-21**
**www.multivarka.pro**
ООО «Технопоиск» ОГРН 1047855126714
Адрес: 196084, г. Санкт-Петербург
ул. Коли Томчака, д. 28, литер В

**СКИДКА 20% на всю технику REDMOND**

Введите в специальной форме на сайте **www.multivarka.pro**, скажите по телефону **8-800-200-77-21** или назовите продавцу в сети фирменных магазинов кодовое слово **«Mens Health »**. Срок действия акции до 30.04.2016 г. Скидка не суммируется с другими акциями и предложениями.

# ready4sky

Реклама.

# Нормально аномально

"В тот год осенняя погода стояла долго на дворе, зимы ждала, ждала природа. Снег выпал только в январе на третье в ночь". Ни о чем мы не говорим так часто, как о погоде. Ну что ж, давай подведем итоги зимы.

**0,13**

**градуса по шкале Цельсия — на столько средняя температура поверхности Земли в 2015 году превысила показатели 2014 года. Таким образом, прошлый год стал самым теплым за всю историю метеонаблюдений, начавшихся в конце XIX века.**

GISMETEO.RU

КАКАЯ ЗИМА НРАВИТСЯ ТЕБЕ БОЛЬШЕ — ТЕПЛАЯ ИЛИ МОРОЗНАЯ?
32%
Люблю, когда зима потеплее, почти без снега
68%
Люблю, когда зима похолоднее, с сугробами

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2494 респондента

**В холоде ты принимаешь более взвешенные решения. Суть такой зависимости в следующем. Любые происходящие в тебе процессы, в том числе и мыслительные, требуют затрат энергии в виде глюкозы. При этом одна из важнейших функций организма — терморегуляционная. И вот что выяснили ученые: на охлаждение тела во время жары затрачивается больше энергии, чем на его обогрев во время мороза. Таким образом, в холоде у тебя остается больше свободных энергоресурсов для работы мозга и для сложной мыслительной деятельности.**

SCIENTIFICAMERICAN.COM

Холодной зимой в зоне риска находятся в первую очередь твои: 1) иммунная система (ты много времени проводишь в закрытых помещения, тесно контактируя с другими людьми), 2) сердце (холод — сосудосуживающее средство, из-за чего мотор испытывает дополнительную нагрузку) и 3) кожа (сухой морозный воздух буквально иссушивает тебя).

ПО ДАННЫМ ГАРВАРДСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ

**Медленно, но верно, даже в нынешний спокойный период выжигания водорода, Солнце все больше разогревается. В самом начале (в момент образования Земли. — Прим. МН), 4,5 млрд лет назад, свечение Солнца составляло 70% от современного. 2,4 млрд лет назад интенсивность свечения составляла уже 85%. Спустя миллиард лет Солнце станет светить еще ярче. Какое-то время... Земля сумеет смягчать это воздействие... Но переломный момент неизбежно наступит. Сравнительно небольшой Марс достиг такой критической точки миллиарды лет назад, потеряв всю жидкую воду на поверхности. Через какой-нибудь миллиард лет земные океаны начнут испаряться с катастрофической скоростью и атмосфера превратится в бесконечную парилку.**

РОБЕРТ ХЕЙЗЕН, "ИСТОРИЯ ЗЕМЛИ"

На холоде бегуны преодолевают дистанцию быстрее и сжигают больше калорий за меньшее время. Вдобавок тренировка получается сложнее и энергичнее, благодаря чему выработка эндорфинов только увеличивается.

ЖУРНАЛ MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE

Россия — "холодная" страна. Если принять, что удельное коммунальное теплопотребление у нас равно 100%, то в США требуется для отопления населения только 34% при той же степени теплоизоляции, в Англии — 35%, в Дании — 63%.

ПО ДАННЫМ РЕСУРСА "РОСТЕПЛО.RU"

**P.S.** САМАЯ НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НА ЗЕМЛЕ ЗАФИКСИРОВАНА В АНТАРКТИДЕ В 2013-М: –91,2 ГРАДУСА ПО ЦЕЛЬСИЮ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

БОЛЬШЕ УПАКОВКА

**НА 20% БОЛЬШЕ ВЫГОДА**

РЕКЛАМА

Gillette

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ**

ЛУЧШЕЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE
НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ
ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ

* По сравнению с покупкой 4 упаковок Fusion ProGlide по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

## ПОСМОТРЕТЬ

**С 3 МАРТА***

### "Тряпичный союз"

Иван — тихий подросток, чья жизнь меняется после знакомства с тремя странноватыми парнями. Спортсмены, хулиганы, мечтатели — они называют себя "Тряпичный союз" и верят, что смогут изменить окружающий их мир. Ваня уходит в дружбу с головой, но у соседской девочки Саши другой взгляд на эту компанию. Хорошее ностальгическое кино про молодость от сценариста "Легенды №17" Михаила Местецкого.

**С 3 МАРТА**

### "Да здравствует Цезарь!"

Золотой век Голливуда. Съемки масштабной картины о Римской империи в разгаре, но вдруг исчезает исполнитель главной роли. Идущий по его следу журналист выясняет, что за похищением стоит таинственная группировка под названием "Будущее", и пытается собрать $100 000 для выкупа. Такая вот завязка у свежей комедии братьев Коэнов.

**С 10 МАРТА**

### "Защитник"

Мир американского футбола потрясает череда внезапных смертей игроков. Занимающийся проблемой нейрохирург выводит закономерность: виной всему сотрясения, которые испытывают спортсмены во время игры. Врач пытается донести это до руководства NFL, однако там ему объявляют войну. Продюсером спортивной драмы выступил Ридли Скотт, в главной роли — все более напоминающий Дензела Вашингтона Уилл Смит.

## ПОСЕТИТЬ

**ДО 3 АПРЕЛЯ**

### "Альбом Аушвица"

**МОСКВА, ЦЕНТР ФОТОГРАФИИ ИМЕНИ БРАТЬЕВ ЛЮМЬЕР**

В день освобождения концентрационного лагеря Дора-Миттельбау в одном из его бараков нашелся альбом с фотографиями. Почти 200 снимков были сделаны и аккуратно собраны под одной обложкой весной 1944-го в другом, самом известном и самом страшном лагере смерти — Аушвице-Биркенау. Их автор, неизвестный офицер СС, оставил таким образом одно из наиболее важных документальных свидетельств того, что происходило внутри периметра, обнесенного колючей проволокой. "Альбом Аушвица" — выставка сложная, но нужная, отрезвляющая.

**ДО 3 АПРЕЛЯ**

### "Механические диковины"

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЭРМИТАЖ**

"Музыкальные, часовые, анимационные механизмы XVII–XIX веков в собрании Государственного Эрмитажа" — таково полное название экспозиции, занявшей Синюю спальню Зимнего дворца. Это сегодня ты смотришь "Вечернего Урганта" в телефоне утром в метро, а пару веков назад людей завораживали часы с механической поющей птицей. Вот такие штуковины, отражающие не только уровень технических достижений своего времени, но и модные увлечения, амбиции, фантазии заказчиков и исполнителей, тут и представлены. Целый диковинный мир!

## ПОСЛУШАТЬ

**5, 6 МАРТА**

### Hurts

**МОСКВА, "КРОКУС СИТИ ХОЛЛ", ПЕТЕРБУРГ, A2 GREEN CONCERT**

Начинавший как загадочный подражатель Depeche Mode, британский дуэт Hurts все дальше уходит от ретроградства и корней. Синти-поп отчетливо окрасился в тона EDM, группа серьезно расширила аудиторию и прочно обосновалась на спортивных аренах, а в России выступает в самых больших клубах, которые только имеются в наличии.

**12 МАРТА**

### a-ha

**МОСКВА, СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"**

Норвежская команда долго и пафосно распадалась и вроде как окончательно прекратила свое существование в 2010 году. Вокалист Мортен Харкет выпустил два сольных альбома, клавишник по прозвищу Марс стал наставником норвежского "Голоса". Но ясное дело, что долго так продолжаться не могло, и уже в 2015-м a-ha выпустили новый альбом и отправились в турне.

**25 МАРТА**

### "Ленинград"

**МОСКВА, STADIUM LIVE**

Группировка Сергея Шнурова оседлала очередную мощную волну популярности и крепко держится на ней. Мгновенно уходящие в народ песни, мегапопулярные клипы, битком набитые залы и предельно качественные шоу эдак часа на два с половиной. Всем скучающим по "старому доброму Шнуру" лучше посидеть дома. Остальные — плясать!

## ПОИГРАТЬ

**TOM CLANCY'S THE DIVISION**

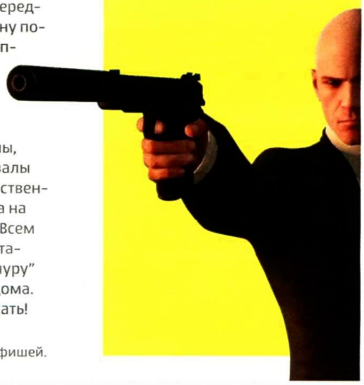
**ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX ONE, PS4**

До прилавков добирается один из самых амбициозных проектов последних лет. В Нью-Йорке стряслась техногенная катастрофа, да еще и снега насыпало по самую макушку, а тебе, бойцу спецподразделения, предстоит выяснить: а ну как остался кто живой? Свобода передвижения (Манхэттен почти в натуральную величину), борьба за выживание (ищи еду и припасы), оружие и гаджеты (вроде вооруженного пулеметом дрона) и, наконец, невиданная графика. Сдается нам, кто-то пропустит Женский день. На прилавках с 8 марта.

**HITMAN**

**ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX ONE, PS4**

Лысый убийца со штрих-кодом на затылке снова появится в твоем мониторе, чтобы отправить в черный мешок еще десяток-другой сильных мира сего. Перезапуск серии про самого известного в мире киллера обещает вернуть все лучшее, что было в оригинале (например, систему контрактов), и разбавить тем, что позволяют современные технологии (большие открытые карты и графику "глаз-не-оторвать"). К слову, озвучивать главного героя будет все тот же Дэвид Бэйтсон. В продаже с 11 марта.



* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

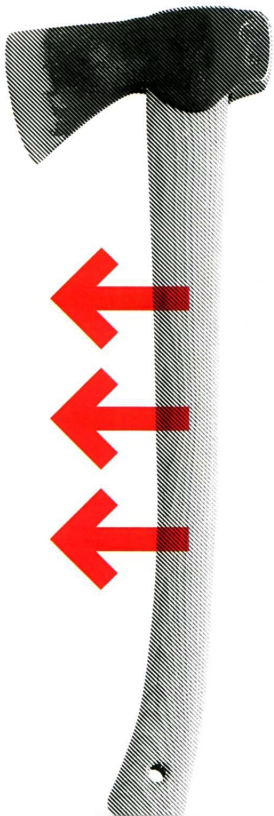
**P.S.** ГОЛЛИВУД БЬЕТСЯ В АГОНИИ. С 24 МАРТА НА ЭКРАНАХ — "БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА: НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ"

# Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

## 184

ККАЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНО В СРЕДНЕМ ТРАТИТ ЧЕЛОВЕК ЗА ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ТРИЛЛЕРА СТЭНЛИ КУБРИКА "СИЯНИЕ" – БЛАГОДАРЯ УЧАЩЕННОМУ СЕРДЦЕБИЕНИЮ. КАК ЕЩЕ МОЖНО СЖЕЧЬ КАЛОРИИ, ЧИТАЙ В НАШЕЙ РУБРИКЕ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ" НА СТР. 38



МЕТРА – ДИАМЕТР РЕКОРДНО БОЛЬШОГО ДЛЯ РОССИИ БЛИНА, ИСПЕЧЕННОГО В ПОДМОСКОВНОМ ДМИТРОВЕ В 2014 ГОДУ. РЕЦЕПТ НЕ ТАКИХ БОЛЬШИХ, НО ТОЧНО БОЛЕЕ ВКУСНЫХ, ПОЛЕЗНЫХ И СПОРТИВНЫХ БЛИНОВ ИЩИ НА СТР. 40

## 13½

ЛИТРОВ В ГОД НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ – ДО ЭТОГО УРОВНЯ СНИЗИЛОСЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЧИСТОГО АЛКОГОЛЯ В РОССИИ В 2015 ГОДУ (5 ЛЕТ НАЗАД БЫЛО 18 Л В ГОД). О ТОМ, ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ВЫПИТОГО ВСЕ ДЕВУШКИ КАЖУТСЯ КРАСИВЫМИ, ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 44

## Бах

В 2011 ГОДУ ВОЗГЛАВИЛ ДЕСЯТКУ ВЕЛИЧАЙШИХ КОМПОЗИТОРОВ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ ПО ВЕРСИИ ИЗДАНИЯ THE NEW YORK TIMES. КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К КОНЦЕРТУ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ И ПОЛУЧИТЬ ОТ НЕГО УДОВОЛЬСТВИЕ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 39

## 18–19

ЧАСОВ – В ЭТОТ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ ПРОИСХОДИТ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ДТП (ПО ДАННЫМ ГИБДД ЗА ЯНВАРЬ – ОКТЯБРЬ 2015 ГОДА). КАК ПРАВИЛЬНО СОВЕРШАТЬ ОБГОН НА АВТОТРАССЕ, ЧТОБЫ НИЧЕМ НЕ РИСКОВАТЬ, ПОКАЗЫВАЕМ НА СТР. 36

ТЕКСТ:
МАЙК ШЕЛЛКРОСС
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОДИОН КИТАЕВ

# ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

Майк Шеллкросс вдруг осознал, что он имеет свидание с алкоголем буквально каждый день. Благодаря тому, что Майк работает заместителем главреда в британском Men's Health, он знает, что с такими привычками он долго не протянет. А ты понимаешь это?

Привет, меня зовут Майк. Я из тех парней, которые могут помереть от болезни печени. Нет, я не алкоголик. Не из тех, кто гордо высчитывает дни воздержания. Не тот разведенный парень из соседнего отдела, который возвращается с обеда с полным ртом мятных конфет. Не бомж на остановке, лобзающий банку крепкого пива. Нет, я не такой! Но цирроз печени угрожает и мне. Да и тебе, возможно, тоже.

Почему? Мне просто нравится выпивать. Я не пытаюсь "забыться", "уйти от проблем". Я пью, чтобы еще больше украсить свою жизнь. Я хохочу над фразами вроде "мне не нравится вкус" или "это бесполезные, пустые калории". Я обожаю утоляющее жажду пиво, аромат хорошего вина за ужином, обжигающий темный ром, который потягиваешь, обдумывая запутанное

дело... Алкоголь для меня не костыль, а прыгалка-кузнечик — оттолкнулся и взлетел выше.

Разумеется, в нашем обществе, жадно следящем за чужими грехами, это обращает на себя внимание. Несколько лет назад на вечеринке в офисе я "освежал" свой стакан, и один дерзкий практикант спросил меня с ухмылкой: "Опять накачиваешься, Шеллкросс?" Жаль, что неуважение к старшим не мешает карьере в Men's Health, — сегодня этот парень занимает должность заместителя редактора отдела стиля. Но тогда его слова заставили меня задуматься. Может, мой флирт с алкоголем все же не так безобиден, как представляется?

Я выяснил статистику, ее можно назвать отрезвляющей: в Великобритании, где я живу, за последнее десятилетие рост смертности от болезней печени составил 25% (в России динамика не менее впечатляющая: плюс 50% с 1999 по 2013 годы. — Прим. МН). Хорошо, что у меня есть рабочие связи. Например, я знаком с главой Британского фонда по борьбе с заболеваниями печени Эндрю Лэнгфордом. Эндрю и объяснил мне, что большинство людей, которые умирают от болезни печени, вовсе не алкоголики: "Они просто употребляют чуть больше, чем рекомендовано. Вместо бокала вина или кружки пива после работы, опрокидывают две или три. Дозаправляются каждый день и не дают отдыха своей печени".

Делает ли это их "алкоголиками", "выпивохами", "хрониками" или даже "козлами вонючими"? Мы можем спорить о ярлыках целый день, но ни мое мнение, ни твое, ни даже мнение твоего лечащего врача значения не имеет. Твоя печень не мыслит медицинскими терминами. Ей неважно, выпил ли ты эти пять кружек с кучей друзей, чтобы обмыть рождение ребенка, или в одиночестве, чтобы приглушить боль ссоры. Дело не в том, как кто-то оценивает наши поступки, все решает биология.

**ПЕЧЕНЬ УМИРАЕТ МЕДЛЕННО, НО** развязка может стать твоим личным Апокалипсисом. Никаких тебе тихих долгих дней в больничной палате, с желтой кожей и болями в животе. Да, мы все знаем, что печень выводит из организма токсины, поступающие с алкоголем и лекарствами. Но этот орган делает еще кучу важных вещей: он, например, жизненно необходим для поддержания гормонального баланса, свертываемости крови и защиты организма от инфекций. Если печень плохо работает, все твое тело быстро выйдет из-под контроля. Поверь, ты вряд ли захочешь узнать, что происходит с мозгом и психикой, когда печень больше не выводит из организма билирубин, побочный продукт отмирания клеток крови.

Есть несколько причин возникновения болезней печени: свою роль играет ожирение, вирусный гепатит и, в некоторой степени, злоупотребление стероидами. Но главным виновником недуга современная наука считает алкоголь. "Мы позволили спиртному за последние лет превратиться в товар широкого потребления, — говорит Лэнгфорд. — В 70-х алкоголь вряд ли мог бы оказаться в списке покупок моей мамы, а сегодня бутылка вина для ужина буднично лежит в корзине покупателя рядом с молоком, яйцами и хлебом". Ты прекрасно понимаешь, о чем речь. Еще совсем недавно любители выпить уединялись обособленными группами: накачивались в пивных и рюмочных или бухали дома. Сегодня вино мне предлагают прямо с утра, на очередной пресс-конференции с фуршетом (напоминаю, я — журналист). В курортных отелях бутылки с шампанским украшают шведский стол уже за завтраком. Футбольные трансляции мы теперь смотрим в спортивных барах, с неконтролируемым количеством пива. Да что далеко ходить за примерами. Какой совет по укреплению корпоративных связей регулярно дает Men's Health в рубрике "Карьера"? Правильно: "сходи с коллегами после работы в бар". Эх, Men's Health!

**"ЕСЛИ ПОЛНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ДЛЯ ТЕБЯ НЕ ВАРИАНТ, МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ НЕ ПИТЬ МЕСЯЦ"**

Несерьезное отношение к спиртному и готовность употреблять его в любое время, в любом месте, при любых условиях — вот что угрожает всем нам. Так что же делать? Если полное воздержание для тебя не вариант, можно попробовать не пить месяц (например, весь апрель). Эндрю Лэнгфорд считает такой вариант нормальным, но с некоторой оговоркой. "Все методы хороши — из тех, что заставляют тебя задуматься о своем отношении к алкоголю, — говорит он. — Но даже месячное воздержание будет бесполезным, если в остальные 11 месяцев ты продолжишь пить как ни в чем не бывало".

У Лэнгфорда есть простой рецепт: "Если уж ты выпиваешь, неважно, в каком объеме, — делай перерыв на 2-3 дня подряд каждую неделю, чтобы дать своей печени возможность восстановиться, — говорит он. — Главное слово здесь — "подряд". Печени требуется минимум 48 часов, чтобы начать восстанавливаться".

**В ИМПЕРСКОМ ВОЕННОМ МУЗЕЕ** в Лондоне выставлен редкий экземпляр агитплаката времен Первой мировой. "Не пей алкогольные напитки по понедельникам", — призывает он. Почему? "Из солидарности с великими жертвами, на которые добровольно обрекают себя наши моряки и солдаты на фронтах войны". Я собираюсь пойти еще дальше: по понедельникам и вторникам буду довольствоваться только овощными соками, выражая таким образом полную солидарность со своей печенью, страдающей уже долгие годы. Понедельник и вторник станут моими "чистыми днями", временем очищения и заботы о себе. А ты что же раздумываешь? Присоединяйся! ■

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

# ПРИНИМАЙ НА СВОЙ ЩИТ

**Если твоя девушка мечтает о рыцаре на белом коне, тебе вполне по силам стать им. Неоднократный победитель, а также организатор рыцарских турниров Дмитрий Савченко показал нам кратчайший путь из XXI века в XV и объяснил, чем простой маскарад отличается от настоящего рыцарского спорта.**

**Дмитрий Савченко**

**РОДИЛСЯ:** 23.07.1982

**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** МОСКВА

**ВЕС:** 98 КГ (В ДОСПЕХАХ – 140 КГ)

**РОСТ:** 180 СМ

**ДОСТИЖЕНИЯ:** ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА "ФЭДАРМ" В КИЕВЕ (2013), ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА CAVALRY AWARD И ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК ИЗ РОССИИ ТУРНИРА ФЕНИКСА В США (САН-ДИЕГО, 2014), ПОБЕДИТЕЛЬ "РОЖДЕСТВЕНСКОГО ТУРНИРА" В МОЖАЙСКЕ (2016)

## Кто такие рыцари?

Закованная в доспехи тяжелая конница была самым грозным видом войск в средневековой Европе. Эти люди-танки наводили ужас на врагов и при жизни становились легендами. Современные рыцарские турниры возвращают к жизни идеалистический образ рыцарей. Их участники должны не только внешне соответствовать реалиям эпохи, но и сражаться друг с другом по законам чести, а также служить прекрасным дамам (на турнирах есть суд дам, который может назначать дополнительные соревнования, чтобы тот или иной участник мог набрать дополнительные очки).

## История турниров

"Сложно объяснить современному человеку, насколько рыцарский турнир был важен для Средневековья. Это было грандиозное событие, на которое собирались тысячи зрителей и сотни рыцарей, каждого из которых могло сопровождать более сотни слуг. Маленькие армии! Рыцари были профессиональными военными, и сидеть без войны им было и скучно, и невыгодно. Турниры давали возможность выпустить пар, заработать денег и потренироваться. Правда, первое время они мало чем отличались от реальной битвы: выходили с боевым оружием и бились не на жизнь, а на смерть. Вся история турниров – это путь к снижению смертности и травмоопасности среди участников".

## Золотой век

"Сегодня основная масса турниров в мире проводятся в антураже XV века. Как раз к тому времени поединки рыцарей окончательно оформились в спортивные мероприятия. Появился барьер, разделяющий соперников при сшибках с копьями, куртуазное (безопасное) оружие: копья со специальными турнирными наконечниками, незаточенные мечи. Турнирные доспехи были толще боевых, а шлемы жестко крепились к кирасам – шея рыцаря не ломалась ни от ударов соперника, ни при падениях с лошади. Увы, но XV век стал и временем заката рыцарства: распространение огнестрельного оружия и профессиональной пехоты сделало закованных в железо всадников музейными экспонатами.

## Наши рыцари

"На рубеже XX и XXI веков в Выборгском замке стали проходить первые подобия турниров. Правда, тогда информации, как должны выглядеть рыцари и поединки, не хватало, так что это было скорее фантазией на тему Средневековья. Сегодня ситуация изменилась: изучен опыт иностранных реконструкторов и первоисточники (например, "Турнирная книга Рене I Анжуйского"). Так что человека в каких-нибудь эльфийских доспехах на серьезном мероприятии вы точно не увидите".

# ЧТО НУЖНО ДЛЯ УЧАСТИЯ В ТУРНИРЕ?

**1. ОБЗАВЕСТИСЬ ДОСПЕХАМИ**

"Хороший гарнитур обойдется где-то в 200–300 тысяч рублей. Просто купить его в магазине не получится. Доспехи делают строго под конкретного человека, и в моих доспехах удобно будет только мне и никому больше", – предупреждает Дмитрий.

**2. ПРИДУМАТЬ СВОЙ ГЕРБ**

Он будет изображен на щите и, по желанию, с девизом. У Дмитрия герб – "Три золотых перекрещенных креста на лазурном поле", а девиз: "Я здесь!"

**3. УСЕРДНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ**

"У меня два раза в неделю тренировки по верховой езде (одна из них без седла и без стремян, другая – с оружием и в доспехах), два раза в неделю работа в зале: историческое фехтование и фитнес с использованием элементов кросс-фита".

**4. УМЕТЬ ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ В ДОСПЕХАХ**

"Когда на мне доспехи, я почти ничего не слышу и вижу только отдаленные предметы. Я не вижу своих рук, не вижу свою лошадь (только ее уши), зато отлично вижу копье и соперника: сначала в полный рост, а по мере приближения – его плечо и щит, в который наношу удар".

**5. ПОЛУЧИТЬ ПРИГЛАШЕНИЕ**

На серьезные мероприятия (в России, например, на Турнир Святого Георгия) рыцари попадают только по приглашению организаторов. "Многие хотели бы участвовать, но пока не проходят "фейс-контроль", потому что их доспехи не отвечают требованиям исторической правдоподобности (да и уровень мастерства невысок). Бывают и совсем дикие варианты: вот из Мексики человек хотел приехать, но у него доспехи полностью выдуманные и шлем в виде черепа. На серьезный турнир в таком не пустят".

**6. СОБРАТЬСЯ В ДОРОГУ**

"Потребуются попона для коня, гражданский костюм в стиле XV века для пира в историческом лагере, шатер с мебелью той же эпохи, где рыцарь разместится. А вот с оруженосцами и лошадью могут помочь организаторы".

## Сшибки

"По команде: "Laissez Aller!" (фр. "Пускайте!") рыцари с 3,5-метровыми деревянными копьями скачут навстречу друг другу вдоль разделяющего их барьера. Задача — сломать копье о щит или доспех противника (только тогда получишь 1 очко). Если выбить из седла — 5 очков. Поединок — это 3 раунда ("курса")".

## Доспехи

"Все наши доспехи — реплики реально существовавших. Я выступаю в копии доспехов, которые хранятся в замке Кобург (Италия). Правда, в музеях почти нет целых гарнитуров (то, что мы видим там, обычно собрано из элементов разных доспехов). Выбранный мной прообраз был полным, только шлем не подходил для турниров. Я заменил его турнирным шлемом короля Англии Генриха V, с которым он погребен. Сейчас я делаю себе новый гарнитур. Прошлый был в миланском стиле и относился к 1420–30 годам. Новый — немецкий, из последней трети XV века".

## Сила удара

"К моменту удара всадники разгоняются до 25–30 км/ч. Вес каждого из них в доспехах — 120–140 кг плюс еще 450–500 кг — это лошадь. То есть суммарно 1,1–1,3 тонны, несущиеся со скоростью 60 км/ч, и вся эта энергия обрушивается на наконечник копья (4 см$^2$). Если оно не ломается, то даже лошадь не всегда может устоять — бывает, прямо на скаку садится на задницу".

## Травмы

"У нас бывают ушибы, переломы, очень редко — проникающие ранения, но в целом рыцарский спорт гораздо безопаснее хоккея и бокса. Чаще всего травмы бывают по глупости и самонадеянности. Например, я на фестивале "Времена и эпохи" в 2013 году получил проникающее ранение копьем в бедро и с ристалища уехал на скорой. Причина — оппонент нанес удар ниже щита, а у меня в этом месте оказались конструктивные ошибки в доспехах. Средневековые доспехи и обмундирование — это результат многих веков эволюции, и случайных решений нет".

## Копья

"На большинстве европейских турниров используются копья из бальсы, южноамериканского дерева. Они легко ломаются при ударах, но это исторически не верно. У нас на Турнире Святого Георгия цельнодеревянные копья из пихты. Сила удара им выше в разы, особенно когда идет дождь и дерево ломается хуже. Так было в 2015 году, и кираса, нагрудная часть доспехов, победителя турнира Андрея Камина была похожа на мятый дуршлаг. У него оборвались ремешки, которые держат щит (руки рыцаря заняты копьем и поводьями) и удары приходились прямо в грудь".

## ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

- **Мелее** — групповая схватка конных воинов. Участники либо делятся на две команды, либо бьются каждый за себя.
- **Пешие бои на длинных мечах или полэксах** (двуручных топорах). Схватки идут один на один.
- **Джостинг (сшибки)** — поединки всадников на копьях.

## ГЛАВНЫЕ ТУРНИРЫ

Ни чемпионатов России, ни кубков мира по рыцарскому спорту нет — только разрозненные турниры, проходящие по всему свету. Вот самые интересные из тех, что ждут нас в 2016 году, по мнению Дмитрия Савченко:

- **Easter Tournament,** Лидс, 25–28 марта, Англия
- **Турнир Святого Георгия,** 1–2 мая, Москва
- **Tournoi de l'Ordre de Saint Michel,** 25–26 июня, Анжер, Франция
- **Ritter Weg,** 25 июня, Московская область (пос. Хотьково)
- **The Tournament of King John III,** конец июня, Гнев, Польша
- **Jousting & Medieval Tournament Week,** 26–31 июля, Арундел, Англия

## Без доспехов

"Сегодня быть только рыцарем невозможно, поэтому те, кто увлечен всерьез, ищут работу, близкую хобби. Американец Тобиас Кэпвелл — куратор коллекции Королевской оружейной палаты в британском Лидсе, немец Арне Коетс — инструктор по верховой езде, голландец Йорам ван Эссен — делает седла, Сергей Журавлев — мастер по доспехам, а я вот занимаюсь организацией турниров". ■

ФОТО: АГЕНТСТВО ИСТОРИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ "РАТОБОРЦЫ"

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработала специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

# ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

**WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU**

**ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:**

МОСКВА - WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.SLB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU
САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU
КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU
УФА - WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU
ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55
РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU
НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU
СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU
ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU
КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU
ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU
НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

**СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН**
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ**
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

**5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ**
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.

**5** ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

**800** МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

16+

ТЕКСТ:
ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА,
АНТОН ИВАНОВ

**Стивен Фредерик Сигал**

**РОДИЛСЯ:** 10.04.1952

**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** ЛАНСИНГ, ШТАТ МИЧИГАН, США

**ГРАЖДАНСТВО:** США, СЕРБИЯ

**ПРОФЕССИЯ:** МАСТЕР БОЕВЫХ ИСКУССТВ (7-Й ДАН ПО АЙКИДО), АКТЕР, КИНОПРОДЮСЕР, СЦЕНАРИСТ, РЕЖИССЕР, МУЗЫКАНТ, ШЕРИФ

**СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** ЖЕНАТ, СЕМЬ ДЕТЕЙ, ДВОЕ ВНУКОВ

**СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ:** "НАД ЗАКОНОМ ("НИКО"), "СМЕРТИ ВОПРЕКИ", "ПОМЕЧЕННЫЙ СМЕРТЬЮ", "ВО ИМЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ", "В ОСАДЕ", "В СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ", "В ОСАДЕ 2: ТЕРРИТОРИЯ ТЬМЫ", "ПРИКАЗАНО УНИЧТОЖИТЬ", "МЕРЦАЮЩИЙ", "ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ", "ПАТРИОТ", "СКВОЗНЫЕ РАНЕНИЯ", "НИ ЖИВ, НИ МЕРТВ", "СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ", "ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК", "МАЧЕТЕ" И ДР.

# КОГО БОИТСЯ СТИВЕН СИГАЛ?

**Этот гость рубрики "Наш человек" — обладатель неофициального титула "Самое непроницаемое лицо в Голливуде". Чтобы выяснить, что скрывается за этим выражением лица, мы попросили "Нико" пройти МН-тест.**

**1. Вы в своей жизни попробовали много занятий. И все-таки какое вы считаете своей основной профессией?**

☑ АЙКИДО

☐ КИНО

☐ МУЗЫКА

☐ ХОББИ

Конечно, у меня полно работы в кино, я до сих пор активно участвую в бизнесе и много положительных эмоций получаю от своего увлечения музыкой, но важнее всего для меня достижения в айкидо. В конце концов, с них все и начиналось.

**МН:** Стивен играет на гитаре в группе Steven Seagal Blues Band. Поищи в сети главный хит этой группы — Girl It's Alright.

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС, GETTYIMAGES.RU, EAST NEWS, DIOMEDIA

## 2. Лучший возраст в жизни мужчины — это:

☐ 20 ЛЕТ

☐ 30 ЛЕТ

☐ 40 ЛЕТ

☐ 50 ЛЕТ

☑ 60 ЛЕТ

Отвечу "60" не потому, что мне сейчас даже чуть больше, чем столько, а потому, что, подойдя к этому рубежу, действительно начинаешь понимать жизнь и как к ней относиться.

**МН:** Рубеж "60" может открыть перед Сигалом не только тайны мироздания, но и новые спортивные высоты. Так, например, 8-й дан и выше в айкидо присваивают только мастерам в возрасте "за 60".

## 3. Сейчас самыми зрелищными турнирами по боевым единоборствам становятся бои ММА. Кто, по-вашему, лучший боец ММА?

Сложно ответить на этот вопрос, сейчас бойцов очень много, но их слава длится недолго, они слишком быстро сменяют друг друга. Я тренировал многих спортсменов и сделал из них чемпионов. Вопрос очень тонкий, никого не хочу обижать.

**МН:** В разное время Сигал работал с такими бойцами ММА, как Андерсон Сильва, Лиото Мачида и Даниэль Кормье.

## 4. Какие из мужских игрушек — ваши самые любимые?

☐ АВТОМОБИЛИ

☐ ГАДЖЕТЫ

☑ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

☐ РАДИОУПРАВ. МОДЕЛИ

Мне удалось собрать большую коллекцию гитар, в которой есть уникальные экземпляры — скажем, гитара, подаренная мне королем блюза Би-Би Кингом. Также у меня есть и внушительная коллекция оружия. Даже не знаю, какой из них — гитарной или оружейной — я горжусь больше.

## 5. Чем бы вы зарабатывали на жизнь, если бы не кино и не айкидо?

А вот тут все просто — я стал бы музыкантом.

## 6. Любимый напиток?

☐ ЧАЙ

☐ КОФЕ

☑ ВОДА

☐ ПИВО

☐ ЧТО-НИБУДЬ ПОКРЕПЧЕ

Обычно я пью либо воду, обязательно выжав туда лимон, либо соки, либо созданный мной энергетический напиток на натуральных тибетских травах. (Steven Seagal's Lightning Bolt, в России не продается. — МН)

## 7. Лучший фильм для просмотра с девушкой

"Деловая женщина" режиссера Майка Николса (Working girl, 1988 г. — МН) с Харрисоном Фордом в главной роли. Старый добрый мотивирующий фильм о том, как следует идти к своей мечте. Как мне кажется, посмотрев его, девушка сможет легче понять мужчину.

## 8. Вы предпочитаете кухню...

☐ США

☑ ЯПОНИИ

☐ РОССИИ

☐ ЕВРОПЫ

Блюда японской кухни мне подходят больше: они хороши для здоровья, и не забывайте — я ведь вырос в Японии.

**МН:** Заинтересовавшись айкидо в 15 лет, Сигал в 17 переезжает на родину этого боевого искусства, где продолжает совершенствовать технику, а заодно женится и заводит двоих детей. Проведя в Стране восходящего солнца 14 лет, в 1983 году Стивен перевозит с собой свою школу айкидо "Тэнсин" в США, где и школа, и сам мастер набирают огромную популярность.

## 9. Кто ваш герой?

Я буддист и встречался со многими мудрыми людьми, понимающими свое предназначение в жизни. Мои герои — это люди сильные духом, сделавшие в этой жизни что-то по-настоящему значительное. Такие как Махатма Ганди или Далай-лама.

## 10. Лучший совет, который можно дать ребенку

Есть много советов, которые я мог бы дать человеку в начале пути. Но буду краток: "Самое важное — это найти в жизни хороших учителей и взять все лучшее, что они могут тебе дать".

## 11. Вас пугает:

☐ ВЫСОТА

☐ ОДИНОЧЕСТВО

☐ ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО

☐ СКОРОСТЬ

☑ ЧТО-ТО ДРУГОЕ

В этой жизни я боюсь только женщин.

## 12. Ваш самый любимый миф о Стивене Сигале

Обо мне ходит много различных слухов, в том числе и в "Википедии". Сам с удивлением узнал, что, оказывается, владею ранчо в Колорадо. Также есть много противоречивых версий моего происхождения, и бороться с этим бесполезно: даже если я говорю, что это не так, люди все равно продолжают перепечатывать эту информацию и верить в нее. Хотя тут действительно все сложно: в моих жилах течет много разных кровей, в том числе азиатская, индейская и даже русская. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

# КИМБЕРЛИТОВАЯ ТРУБКА “МИР”, ЯКУТИЯ

**Самую лучшую и дорогую рукотворную яму в земле на территории России вырыли в Якутии. Из этой дырки наша страна получила алмазов на $17,5 млрд — достаточный повод, чтобы приехать в город Мирный, встать на краю карьера и поклониться ему в пояс.**

## Что это

Кимберлитовая трубка — гигантский столб (по-научному — “вертикальное геологическое тело” с поперечником 0,4–1 км), образовавшийся в земной коре при прорыве газов в ходе какой-нибудь вулканической катастрофы. Именно в таких “столбах” обнаруживают месторождения алмазов. Трубка “Мир” была открыта геологами 13 июня 1955 года в 1100 км к западу от Якутска. С 1957 по 2001 годы драгоценные камни здесь добывали открытым способом. В результате образовался карьер “Мирный” глубиной 525 метров и диаметром до 1200 метров. А также одноименный город (34 тысячи жителей) с ДК “Алмаз”, бассейном “Кристалл” и Дворцом спорта “Кимберлит”.

## Как смотреть

Добраться до Мирного самолетом из Якутска. Выйти на смотровую площадку карьера “Мир” (это прямо в черте города), вдохнуть ветер, попытаться увидеть дно гигантской ямы. Прочесть на плакате текст шифрованной телеграммы об открытии кимберлитовой трубки, которую геологи послали в июне 1955 года в Москву: “Закурили трубку мира, табак отличный”. Вспомнить, что добыча алмазов здесь продолжается, но уже подземным способом — из рудника “Мир” вынимают до 1 млн тонн руды и 1,5 млн каратов алмазов (!) в год. Под конец посетить историко-производственный музей алмазной компании АЛРОСА и Музей кимберлитов имени Джемса Саврасова — чтобы понять, где ты только что был и насколько это круто.

- **Когда:** круглый год

ФОТО: LEGION-MEDIA

## СВОИМИ ГЛАЗАМИ

**Из отзывов туристов на Tripadvisor.ru**

**“НЕВЕРОЯТНАЯ ДЫРКА В ЗЕМЛЕ, АЖ ГОЛОВА КРУЖИТСЯ. И ДОМА С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЫ, КАЖЕТСЯ, НА САМОМ КРАЮ И СЕЙЧАС СПОЛЗУТ ВНИЗ, КАК ТАМ ЛЮДИ ЖИВУТ, НЕ БОЯТСЯ...”**
EVGENIYB

**“КАРЬЕР ОГРОМЕН! ВНИЗУ ГОЛУБОЕ ОЗЕРО — КАК КУСОК МИРОВОГО ОКЕАНА!”**
ALEXEYZHUKOV

**“ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ДНА У НЕЕ НЕТ. СМОТРИШЬ ВНИЗ, НЕ ПОНИМАЕШЬ, ГДЕ ЖЕ ТАМ КОНЕЦ!”**
PRINTA

**“КОГДА МЫ УЛЕТАЛИ, Я СПЕЦИАЛЬНО СЕЛА У ОКОШКА... СРАЗУ ПОСЛЕ ВЗЛЕТА ОНА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОКАЗАЛАСЬ СПРАВА, И Я АЖ ДЫШАТЬ ПЕРЕСТАЛА НА ВРЕМЯ, НАСТОЛЬКО ЭТО БЫЛО ВПЕЧАТЛЯЮЩЕЕ ЗРЕЛИЩЕ!”**
НАТАЛЬЯ

## ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В ЯКУТИИ

### 1. ИСКАТЬ МАМОНТОВ

На берегу реки Адычи расположилось одно из крупнейших в республике кладбищ мамонтов — Улахан-Сууллур. В земле здесь лежат (и во время оползней появляются на поверхности) останки многих тысяч доисторических животных. Якутские турфирмы в кооперации с палеонтологами организуют многодневные экскурсии на Улахан-Сууллур. Ты сможешь поучаствовать в раскопках и, может, наткнешься на бивень мамонта. А вот увезти с собой фрагмент животного не получится — на это нужна лицензия.
**Как доехать:** долететь из Якутска до города Батагай, оттуда на машине до села Бетенкес (около 50 км), дальше на моторной лодке до места раскопок на берегу реки Адычи (плыть чуть больше часа).
**Когда:** летом или осенью

### 2. УВИДЕТЬ ЛЕНСКИЕ СТОЛБЫ

Эффектное чудо природы: череда скал-столбов высотой до 200 метров тянется почти на 50 километров вдоль широкого берега реки Лены. Заодно увидишь знаменитые местные песчаные дюны и постоишь на месте самой первой из найденных в Якутии стоянок древнего человека.
**Как доехать:** можно заказать многодневный сплав по Лене на байдарке или катамаране в одной из якутских туркомпаний. Или отправиться на экскурсию из того же Якутска на теплоходе (расстояние меньше 100 километров, вернешься в столицу республики в тот же день).
**Когда:** летом

### 3. ПОКАТАТЬСЯ НА ОЛЕНЯХ В -50

На время почувствуешь себя настоящим северным жителем. В поселке Учюгей живут представители одной из малых народностей Якутии — эвены. Здесь ты сядешь на сани, запряженные оленями, и несколько дней проведешь в дороге, путешествуя по одной из самых неприветливых местностей на Земле — Оймяконской долине (ночевки в деревенских домах). Обычная температура для января — -50 градусов, а зафиксированный рекорд — -64 градуса.
**Как доехать:** на автобусе от Якутска до поселка Хандыга (около 400 км пути), оттуда еще 60 км до Учюгея.
**Когда:** декабрь – март, холоднее всего с декабря по февраль

ТЕКСТ:
МАРК СЭНСОМ

# ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД СЕКСОМ

**"Зачем придумывать к этому тексту игровой заголовок?" — подумали в редакции Men's Health. Ведь тема говорит сама за себя.**

Девушки перед важным свиданием делают эпиляцию зоны бикини и чудят с парфюмами. Ну а ты, чтобы стать наиболее привлекательной версией себя, накачай свое тело гормонами и нейромедиаторами — тебе нужны тестостерон, серотонин и дофамин. Бывший британский чемпион по тяжелой атлетике Дэвид Льюис (embodyfitness.co.uk) предлагает вот эту круговую тренировку, направленную на разогрев всего тела. Четыре круга (в каждом — указанное количество повторов), и ты станешь благоухать феромонами и уверенностью в себе, будешь энергичен, легок и весел — словом, неотразим.

## 01. Становая тяга с трэп-грифом

**10 ПОВТОРОВ**

Тут задействовано все тело, в особенности пресс. Поднимай штангу во взрывном темпе, помогай себе движением бедер вперед и вверх [А]. Опусти в исходное, стараясь держать голову прямо [Б].

## 02. Жим лежа со швейцарским грифом

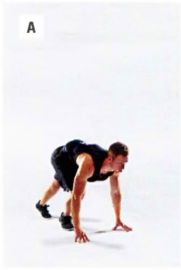
**10 ПОВТОРОВ**

Швейцарский гриф поможет лучше проработать грудные мышцы. Медленно опусти штангу к груди [А] и задержи на две секунды. Выжми ее вверх так быстро, как только можешь [Б]. Повтори указанное число раз.

## 03. Спринт с жилетом-утяжелителем

**50 М ИЛИ 30 СЕКУНД**

Это тяжело, но только так ты насытишь свою кровь кислородом и эндорфинами, которые обеспечат тебе приподнятое настроение. Нацепи жилет-утяжелитель [А] и беги на максимуме скорости 30 секунд [Б]. Секс еще нужно заслужить, приятель!



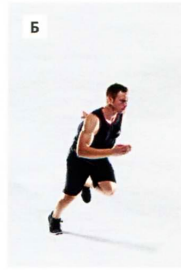




ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PAUL BLOW

## 04. Подъем гантелей

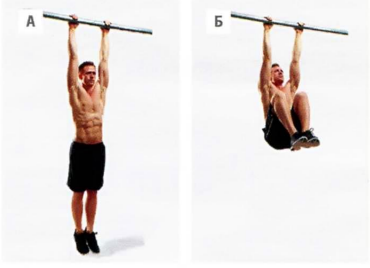
**15 ПОВТОРОВ**

Подними гантели к плечам [А]. Выброси руки вверх как можно более взрывным движением [Б], медленно опусти в исходное. Это упражнение повышает внутреннюю температуру тела и доказанно приводит к выработке феромонов.

## 05. Подъем коленей в висе

**25 ПОВТОРОВ**

Напоследок разработай косые мышцы, которые так нравятся женщинам. Повисни на турнике [А]; подними колени как можно выше [Б]. Опускай медленно, тяни носки. Чем медленнее будешь опускать, тем больше будет всплеск нужных гормонов в крови.




## НАД ЧЕМ МЫ СЕЙЧАС ПОРАБОТАЛИ

- **Феромоны** Скачки температуры тела на тренировке подстегивают выработку феромонов и повышают уровень тестостерона — что, помимо прочего, улучшает прорисовку мускулов. Рост гормонов удовольствия в твоей крови, по данным ученых из Университета Огайо, тоже загадочным образом делает тебя привлекательнее для противоположного пола.
- **Внешний вид** Упражнения увеличивают ток крови, что (хотя бы временно) обеспечивает твоей коже цветущий вид — а для женщин это важно (как минимум так считают парни из Университета Эдинбурга).
- **Результативность** Физические упражнения повышают выработку оксида азота: твои сосуды работают лучше, эрекция будет... ну, скромно говоря, хорошей. Женщины это как-то чуют издалека. ■

ТЕКСТ:
ПЕЙДЖ ФАУЛЕР

# ЛУЧШЕ ЧЕМ ХУЖЕ

**Даже простейшие рекомендации для поддержания здорового образа жизни кажутся тебе невыполнимыми? Ну ничего, не расстраивайся. У нас есть советы "второго эшелона", еще проще.**

И

Из номера в номер мы делимся с тобой элементарными советами, которые должны помочь тебе не сыграть в ящик раньше глубокой старости. Съедай каждое яблоко, которое попадается на глаза. Каждый день проходи не менее 10 000 шагов. Регулярно занимайся сексом. Пользуйся не только зубной щеткой, но и зубной нитью. И так далее. Казалось бы — ну чего тут сложного? Но у тебя по какой-то причине не получается делать по-нашему — и в итоге ты не делаешь вообще ничего. А этого мы допустить не можем. Специально для таких, как ты, есть советы еще проще. Они, конечно, не столь эффективны, но все равно в тысячу раз лучше, чем ничего.

## 1. Если ты не проходишь 10 000 шагов ежедневно

Отложи шагомер и включи секундомер. Найдешь время на три 10-минутные прогулки в быстром темпе в течение каждого дня? Вот уже и хорошо. Согласно проведенному в Норвегии исследованию, риск помереть (от любой причины) у пожилых мужчин, гулявших таким образом шесть дней в неделю, во время эксперимента снижался на 40%.

## 2. Если ты сутулишься, сидя за столом

Компенсируй это с помощью незамысловатой разминки. Сутулость приводит к атрофии мышц спины, упадку сил и паршивому настроению. Не можешь сидеть прямо? Запомни такое упражнение: встань, положи ладони по бокам на бедра и медленно отклонись назад. Выполняй его несколько раз в час, это полностью компенсирует вред от сутулости.

## 3. Если тебе не нравится солнцезащитный крем

Это неприятно — мазаться на жаре липкой субстанцией. Но защити по крайней мере наиболее подверженные раку области на лице: 1) нос (чаще всего становится жертвой базальноклеточной карциномы), 2) веки (на этот маленький участок кожи приходится 5–10% всех случаев рака кожи), 3) губы (у мужчин они страдают чаще, чем у женщин, — мы же не скрываем их помадой). Бери крем с уровнем защиты SPF не менее 30 и очки, блокирующие ультрафиолет.

## 4. Если ты не пользуешься зубной нитью

У тебя два пути: выуживать застрявшие между зубами кусочки или сразу подбирать протезы. Ну хорошо, зубная нить — целый новый ритуал, но вот простую зубочистку ты найдешь в любом кафе или столовой, и она легко удаляет остатки пищи. А можешь попробовать продвинутые зубочистки со специальными щеточками (исследования подтверждают, что они почти не уступают зубной нити в удалении налета и профилактике воспаления десен).

## 5. Если ты не занимаешься сексом три раза в неделю

Вот что тебя ожидает: высокий риск эректильной дисфункции. По словам Дариуса Падуха, доцента кафедры урологии и репродуктивной медицины Медицинского колледжа Вейл Корнелл, три оргазма в неделю необходимы для мужского здоровья. Нет секса? Да будет спорт. Исследователи из Университета Дьюка отмечают, что у мужчин, которые тратят на физкультуру не менее двух часов в неделю, эрекция лучше, чем у менее активных парней.

## 6. Если тебе лень готовить дома самому

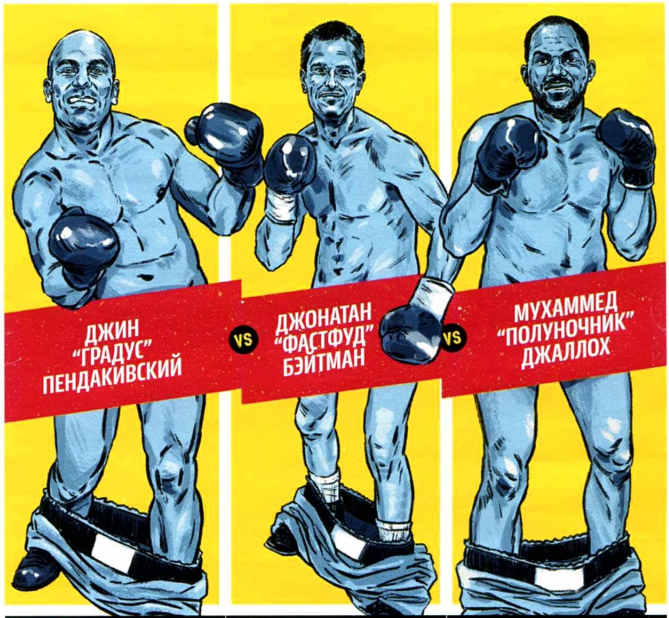
Вот это адское количество калорий на ужин до добра тебя не доведет. Как уверяют американские диетологи (а в США-то проблема стоит остро), риск ожирения у тех, кто ест фастфуд три и более раз в неделю, на 81% выше, чем у тех, в кого фастфуд попадает менее раза в неделю. Не можешь отказаться? Тогда внимательно читай меню и не трогай самые калорийные блюда. По данным журнала Appetite, такая стратегия помогает поглощать за один раз в среднем на 145 ккал меньше. ■

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS, GETTYIMAGES.RU

ТЕКСТ:
ЛАЙЛА БЭТТИС

# КТО УПАДЕТ ПЕРВЫМ?

**Эти три парня пока не знают проблем с эрекцией, но у одного из них в штанах уже идет обратный отсчет до первой осечки. Узнай, кто тут — слабое звено, и выясни, как тебе самому не повторить его ошибок.**




Хотя некоторые гордо называют мужской орган "жезлом", "стержнем" и даже "дубиной", на самом деле, он куда более хрупок, чем подразумевают эти эвфемизмы. Как утверждают врачи, нет границы возраста, когда эрекция у мужчины должна исчезнуть. В теории мы должны сохранять возможность заниматься сексом и в 90 лет, но на деле после 40 лет уже половина мужчин так или иначе сталкиваются с эректильными проблемами.

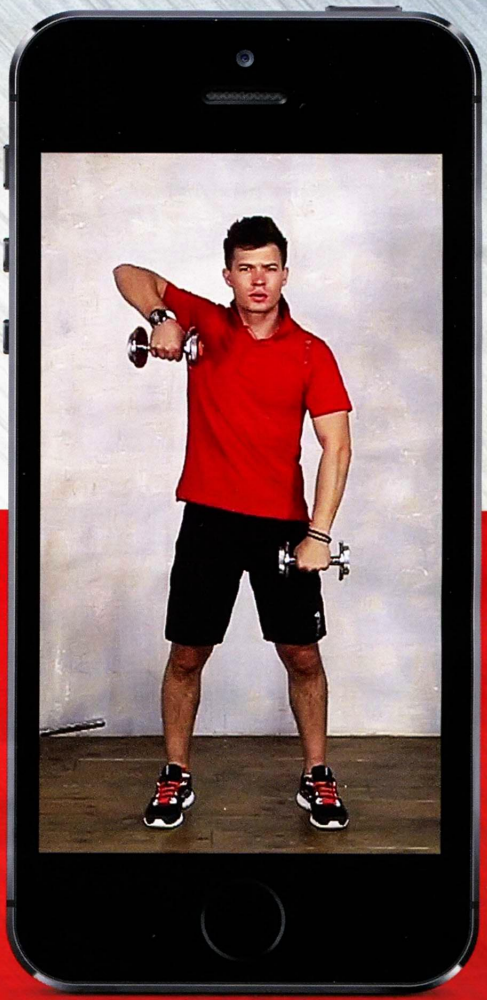
Так как же понять, чей орган первым падет жертвой недуга, не успев разменять с хозяином пятый десяток? Мы решили сыграть в игру: трое наших читателей рассказали о своей жизни урологу, специалисту по мужскому здоровью Кевину Биллапсу из Университета Джона Хопкинса. Троица выложила о себе все хорошее и плохое, включая семейную историю болезни, подход к питанию и спорту. Биллапс все обдумал и выдал каждому из наших героев свой прогноз. Его мы дадим на следующей странице, а пока прочитай про Джина, Джонатана и Мухаммеда, сделай свой собственный выбор и выясни, совпал ли он с мнением эксперта. А потом узнай, как любой мужчина может прокачать свое сексуальное здоровье — вот прямо сейчас.

| | Джин Пендакивский<br>33 года | Джонатан Бэйтман<br>28 лет | Мухаммед Джаллох<br>24 года |
|---|---|---|---|
| РОСТ / ВЕС | 178 см/88 кг | 168 см/58 кг | 178 см/82 кг |
| РАБОТА | Страховой агент | Начальник отдела кузовного ремонта на автосервисе | Фармацевт |
| СЕМЕЙНАЯ ИСТОРИЯ БОЛЕЗНЕЙ | Ни у кого никаких проблем со здоровьем | Диабет (в семье с обеих сторон), а еще проблемы с сердцем у бабушки (по отцовской линии) | Повышенное давление у отца и диабет у дедушки по материнской линии |
| ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ | "Раньше много пил и курил, сейчас притормозил. Курить бросил, пропускаю по 2-4 бокала вина или пива, но только в выходные". | "Иногда курю, периодически выпиваю. Ну, может, 2-3 кружки пива в день. А в выходные, бывает, больше". | Ничего. "Я же советую своим клиентам обходиться без наркотиков, не злоупотреблять алкоголем. Вот и сам стараюсь воздерживаться". |
| ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ | Ходит в зал шесть раз в неделю. "Насыщенные тренировки на сердечно-сосудистую систему — три раза в неделю". | Не тренируется. "Но мне нагрузок хватает. Я люблю ходить пешком, а по выходным катаюсь на горном велосипеде". | Занимается с тренером два раза в неделю. "От стресса избавляюсь с помощью тренировок и медитации". |
| ДИЕТА | Шесть приемов пищи в сутки — маленькие порции. "С понедельника по пятницу — диета с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов. Но по выходным я ни в чем себя не ограничиваю". | "Какая диета, вы что! У меня сумасшедший график на работе, ем урывками, в основном фастфуд — бургеры, пицца. На завтрак пью кофе, много съедаю за обедом, но на ночь не переедаю. Ем чуть-чуть". | В день — 4-5 приемов пищи (богатой белком). Самая обильная трапеза — завтрак или обед. "Один раз в две недели я стараюсь хорошенько поесть, ни в чем себе не отказывая, — ну чтобы не сойти с ума". |
| ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССА | ●●●●● "Живу словно в сумасшедшем доме". | ●●●●● "Работы всегда навалом". | ●●●●● "Сплю по 4-6 часов в сутки". |
| КТО ПРОИГРАЕТ, ПО МНЕНИЮ ГЕРОЕВ? | "Наверное, Мухаммед. Непростая семейная история, а еще он говорил про стресс. Тут тебе и психологические и физиологические причины". | "Ставлю на Джина! У него самая нервная работа. Продавать сложно, все зависит от конкретных сделок: заключил договор — получил деньги, нет — голодаешь". | "Мне кажется, Джин. У него постоянный стресс и бурная молодость за плечами: алкоголь, никотин..." |

**ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!**

# Men's Health ТРЕНИРОВКИ ДОМА

**МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!**
**МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!**



**“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.**

**ДМИТРИЙ СМИРНОВ,** фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

**НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!**

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

## Джин Пендакивский

Как уверяет Биллапс, избежать незавидной участи Джину поможет отказ от сигарет. В Китае в 2014 году провели исследование, которое показало, что вероятность эректильной дисфункции у курильщиков на 51% выше, чем у тех, кто не курит. Хорошо и то, что Джин снизил потребление алкоголя, не отказавшись от него полностью. Как обнаружили австралийские ученые, хотя бы 1 порция алкоголя в неделю (но не больше 20 за тот же срок) может снизить риск импотенции на 30%. Так что пока Пендакивскому нечего опасаться за свою "дубину". Единственное, что не понравилось нашему эксперту, это индекс массы тела Джина (28), который указывает на избыточный вес.

▸ **Рекомендации** Индекса массы тела для вынесения вердикта "ожирение" маловато. Поэтому Пендакивскому надо еще измерить талию. "Объем талии более 102 см указывает на наличие набрюшного жирового слоя, который может понижать уровень тестостерона, способствовать протеканию различных воспалительных процессов в теле и стать причиной возникновения инсулинрезистентности. Все это делает тебя вероятным кандидатом на получение диагноза "эректильная дисфункция", — угрожает Биллапс. Если наш герой провалит тест с сантиметром, ему следует поменьше есть и строго планировать потребление алкоголя. "Позволять себе по все на протяжении целых выходных — плохая стратегия, — говорит Биллапс. — Это может свести на нет все воздержание прошедшей недели".

## Джонатан Бэйтман

Пристрастие к фастфуду быстро превращает организм Бэйтмана в ферму по производству жира. "Такое питание грозит заболеваниями сердца", — качает головой Биллапс, намекая на высокое содержание трансжиров и соли в рационе Джонатана. В сочетании с семейной историей нашего героя это грозит проблемами с пенисом. По данным ученых из Тулейнского университета, почти 90% всех случаев эректильной дисфункции приходится на мужчин с заболеваниями сосудов. А Бэйтман еще и спортом не занимается! Хотя мы с тобой знаем: у парней, которые получают меньше 3,5 часов физической нагрузки в неделю, эрекция хуже, чем у более спортивных мужчин.

▸ **Рекомендации** Бургеры и картофель фри придется разлюбить. Джонатану нужна средиземноморская диета, которая богата оливковым маслом, орехами, фруктами и овощами. Итальянские ученые доказали, что подобная пища снижает риск заболеваний, которые связывают с эректильной дисфункцией. А все благодаря наличию в диете полезных для сердца мононенасыщенных жиров, а также окиси азота (главного вещества, увеличивающего приток крови к мужскому органу). Что же касается физической нагрузки, то Бэйтману следует выполнять упражнения на сердечно-сосудистую систему не только в выходные дни, но и в рабочие. Австрийские ученые доказали, что мужчины, которые сжигают не менее 3000 калорий в неделю с помощью кардионагрузок, могут снизить риск эректильной дисфункции на 37%.

## Мухаммед Джаллох

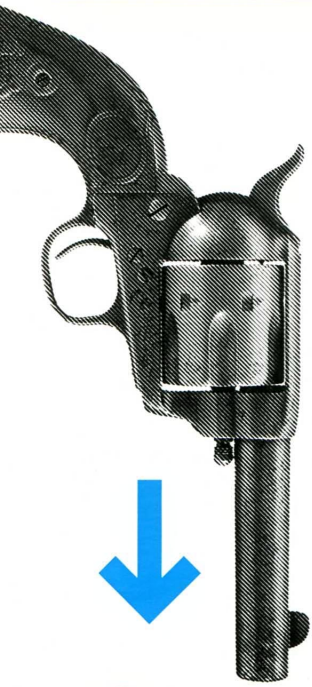
Новые гены не купишь в магазине, поэтому Джаллох постарался изменить свой образ жизни, чтобы избежать дурной наследственности: он придерживается богатой белками диеты, регулярного режима тренировок и избавляется от стресса с помощью медитации (а не сигарет). Но, по мнению Биллапса, и Мухаммеду есть над чем работать: нехватка сна может со временем привести к проблемам с эрекцией. "Если ты спишь меньше шести часов за ночь, то повышается риск ожирения, инсульта, диабета и коронарной недостаточности", — предупреждает Биллапс. А все эти факторы, так и знай, тоже повышают риск эректильной дисфункции.

▸ **Рекомендации** Хотя Джаллох следит за своим здоровьем, ему все же необходимо регулярно посещать своего врача, чтобы тот проверял давление и уровень сахара в крови, так утверждает Биллапс. Чтобы разобраться с нехваткой сна, ему надо перенести тренировки на утро. Физическая нагрузка во второй половине дня может иметь бодрящий эффект, поэтому мужчинам бывает трудно заснуть ночью. Кстати, что и где есть в первой половине дня, тоже важно для сна. Японские ученые обнаружили: мужчины, которые завтракают на солнце и при этом едят пищу, богатую аминокислотой триптофаном, вечером имеют повышенный уровень гормона сна мелатонина. Так что открой занавески, положи себе копченого лосося с яйцами и налей кофе с молоком. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRANDON LOVING

# Импульс 2

**СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ**



# 3,4

**МИЛЛИОНА ЗРИТЕЛЕЙ ПОСМОТРЕЛО НА КАНАЛЕ A&E ПРЕМЬЕРНУЮ СЕРИЮ РЕАЛИТИ-ШОУ "СТИВЕН СИГАЛ НА СТРАЖЕ ЗАКОНА" ПРО РАБОТУ АКТЕРА ПОМОЩНИКОМ ШЕРИФА МАЛЕНЬКОГО АМЕРИКАНСКОГО ГОРОДКА, И ЭТО РЕКОРД. ЧЕМ ЕЩЕ ЗАМЕЧАТЕЛЕН СИГАЛ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 60**

# 342½

**КАРАТА — ВЕС КРУПНЕЙШЕГО ЮВЕЛИРНОГО АЛМАЗА С НЕСУРАЗНЫМ ИМЕНЕМ "XXVI СЪЕЗД КПСС", НАЙДЕННОГО В КИМБЕРЛИТОВОЙ ТРУБКЕ "МИР". ЧТО НАМ ОСТАЛОСЬ ОТ ЭТОЙ ТРУБКИ — РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 62**

## "Жабья голова"

**ПРИДУМАННАЯ В КОНЦЕ XV ВЕКА МОДЕЛЬ ШЛЕМА ДЛЯ ПОЕДИНКОВ НА КОПЬЯХ ВО ВРЕМЯ РЫЦАРСКИХ ТУРНИРОВ. О ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ДО СИХ ПОР НОСЯТ "ЖАБЬЮ ГОЛОВУ" НА ПЛЕЧАХ, ЧИТАЙ НА СТР. 56**

# 60

**ККАЛ В СРЕДНЕМ ТРАТИТ ЧЕЛОВЕК ЗА ЧАС СНА. СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ СЕБЯ В ФОРМЕ ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ НАЙДЕШЬ НА СТР. 66**

# >100

**МИЛЛИОНОВ МУЖЧИН ПО ВСЕМУ МИРУ ПОЛЬЗУЕТСЯ ПРЕПАРАТАМИ ОТ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАПАСТИ СВОИМИ СИЛАМИ, ВЫЯСНИ НА СТР. 68**

**Райан Родни Рейнольдс**

**РОДИЛСЯ:** 23.10.1976

**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** ВАНКУВЕР, КАНАДА

**СНИМАЛСЯ:** "КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК", "ГАРОЛЬД И КУМАР УХОДЯТ В ОТРЫВ", "БЛЭЙД: ТРОИЦА", "БОЛЬШАЯ ЖРАТВА", "ПРОСТО ДРУЗЬЯ", "УЖАС АМИТИВИЛЛЯ", "ТЕОРИЯ ХАОСА", "КОЗЫРНЫЕ ТУЗЫ", "ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА", "ЛЮДИ ИКС: НАЧАЛО. РОСОМАХА", "ПРЕДЛОЖЕНИЕ", "БУМАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК", "ПОГРЕБЕННЫЙ ЗАЖИВО", "ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ", "КОД ДОСТУПА "КЕЙПТАУН", "ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ", "ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ", "ПЛЕННИЦА", "ГОЛОСА", "ВНЕ СЕБЯ", "ПРОГУЛКА ПО МИССИСИПИ" И ДР.

# ТОТ, КТО ХОРОШО СМЕЕТСЯ

Приятно встретить человека, у которого сбылась мечта. Райан Рейнольдс как раз из таких. Его фильм "Дэдпул" сейчас идет во всех кинотеатрах мира — Рейнольдс признается, что ждал этой роли десять лет. Мы встретились с Райаном и выяснили, почему именно герой комиксов, а не Гамлет стал для него ролью мечты.

**ТЕКСТ:ДЖЕЙМИ МИЛЛАР**
**ФОТО: TURE LILLEGRAVEN**

**РАЙАН — ПРИКОЛИСТ, КАКИХ В ГОЛЛИВУДЕ МАЛО.** Мало, потому что основной объект его шуток — он сам, а смеяться над собой звезды обычно не любят. Даже в трейлере "Дэдпула" Рейнольдс не упустил шанса поиронизировать над собственной персоной. Когда неизлечимо больного раком героя Райана везут на операцию, которая сделает его тело неуязвимым (а внешность — уродливой), актер выкрикивает: "Только не делайте мой суперкостюм зеленым!" Фанаты сразу поймут, что это отсыл к фильму "Зеленый фонарь", в котором Рейнольдс впервые примерил на себя роль супергероя и который, чего уж там, не был шедевром.

Еще больше самоиронии в тизере к трейлеру "Дэдпула" (да-да, у рекламного ролика фильма был свой рекламный ролик). Тут Райан загробным голосом отрекомендовался как "актер, на счету которого пять просмотров церемонии вручения "Оскара". А "20 век Фокс", по версии Рейнольдса, — "киностудия, которая в прошлый раз зачем-то заткнула его поганый рот". Это уже намек на фильм "Люди Икс: Начало. Росомаха", в котором Дэдпул в исполнении Райана впервые появился на экране. Тогда супергерою не дали проявить особенность, которая отличает его от множества других сверхсильных мужчин в спандексе: мрачное, порой переходящее границы всех приличий чувство юмора. Что ж, в фильме 2016 года все встанет на свои места.

"Иногда в голову приходит шутка — очень смешная, но и крайне грубая, — говорит Рейнольдс, за плечами которого работа в куче комедийных проектов — от "Короля вечеринок" до "Гриффинов". — Я такие обожаю, и Дэдпул дал мне возможность выпустить их на волю".

Да, это злые шутки, но герой Рейнольдса помнит о приличиях: он с одинаковым усердием обрушивает свой сарказм и на чужие головы, и на свою собственную — ее он за уродливые шрамы называет не иначе как "мошонка с зубами". Его тело выглядит не лучше: на руках — волдыри и коричневые пятна, на шее цветут фурункулы, а ноги выглядят так, будто он их донашивает за Горлумом. "Я похож на человека, у которого был секс с самой радиацией", — смеется Райан.

Даже его суперменский костюм не украшает действительность — он потерт и сшит так, будто его кроил сам Рейнольдс. Актер и в самом деле приложил руку к гардеробу своего героя: "В первых прототипах костюма были "встроенные" мышцы, — вспоминает он. — Но я настоял, чтобы мы выкинули всю эту бутафорию. Для Дэдпула нам не требовалось телосложение Халка".

Впрочем, это совсем не значит, что суперменская тряпка висит на чахлом теле. "Рейнольдс на самом деле в отменной физической форме, — говорит тренер актера Дон Саладино (donsaladino.com). — Мы тут недавно пошли попрактиковаться в гимнастике, и он, с его ростом в 188 см, вдруг начал запросто крутить обратное сальто".

Конечно, Райан заранее знал, что ему не придется выполнять все трюки самостоятельно, но все же предпочел подкачаться, и это ему очень пригодилось. "В начале съемок я думал: "Наверняка получится почаще видеть свою малютку-дочь, ведь костюм и маска позволяют использовать дублера", — признается он. Но на деле все оказалось совсем иначе.

"Многие трюковые эпизоды в этом фильме построены так, что виден характер героя и требуется мое участие. Но я вовсе не хочу сказать, что каскадерам нечем было заняться. В этом фильме работы хватило всем. Мои дублеры — волшебники и порой просто отрицают законы гравитации. Один, например, работает в Cirque du Soleil — он может перебраться через общественный парк, ни разу не коснувшись земли".

В инстаграме Райана (@vancityreynolds) есть открыточный кадр в классическом суперменском стиле: Дэдпул летит через автомобиль с двумя пистолетами в руках. Весь пафос сбивает комментарии актера: "На приземлении я воткнулся лицом в землю". С этой изнанкой голливудской жизни зрители не знакомы, но поверь нам, тело Рейнольдса — лучшее доказательство тезиса, что актерская работа это не только отпечатки на Аллее Славы, но также шрамы и переломы, которые напоминают о таких вот приземлениях.

"Раньше я делал со своим телом такое, чего больше никогда не захочу уже повторить, – говорит Райан. — Выполнял безумные трюки по 10, 11, 12 дублей подряд. Теперь я стал осторожнее".

Когда ты вот-вот разменяешь пятый десяток, все менее приятно втыкаться лицом в место приземления, ведь, в отличие от Дэдпула, Рейнольдс не обладает сверхчеловеческой способностью к исцелению. "Когда я прыгаю с крыши или бью кулаком в бетонную стену, это уже не так весело: это

## Райан дает советы

### НИКОГДА НЕ ЖАЛУЙСЯ

"Даже если я сначала провел два часа в спортзале, а потом еще и съемки затянулись на 17 часов, я не ною. Какой смысл? Выплюсь, когда будет время".

### БУДЬ ПУНКТУАЛЬНЫМ

"Когда ты опаздываешь, ты показываешь людям, с которыми ты встречаешься, что их время для тебя ничего не значит. После такого вы вряд ли будете друзьями".

### СЛУШАЙ

"Если кто-то говорит что-то, с чем ты не согласен самым кардинальным образом, не рвись сразу в спор — попытайся на секунду поставить себя на его место и понять его аргументы".

### УВАЖАЙ ВСЕХ

"Когда я снимаюсь в фильме, то стремлюсь сделать так, чтобы все члены съемочной группы чувствовали себя частью процесса. Могу изменить строчку в сценарии только лишь для того, чтобы рассмешить Дугласа — главного осветителя".

**Реальные твиты Райана Рейнольдса (внимание, сарказм!)**

**ЗНАЙ, К ЧЕМУ ТЫ ГОТОВ**
"Ради своей дочери я готов хоть в огонь. Ну, не в огонь, ведь это же опасно. А в комнату с очень высокой влажностью. Но все-таки не слишком высокой, а то прическу испортит".

**БУДЬ ПРЯМОЛИНЕЕН**
"Если бы я стал тренером по жизненным стратегиям, я бы первым делом довел до своих клиентов простую мысль: им поздновато уж разрабатывать стратегию. В таком-то возрасте".

**ОБЩАЙСЯ С ДЕТЬМИ**
"Обожаю писать детские стишки для своей дочери. Ее любимые: "Время обнять мое солнышко!" и "Все, кого ты знаешь, когда-нибудь умрут".

**ВЫКЛАДЫВАЙСЯ**
"Я, может, и старомоден, но отправить фотку члена подружке — это отвратительно и как-то вяло. Настоящая любовь требует отправки целого красивого букета из пенисов".

**ГОВОРИ ПРАВДУ**
"Нет ничего прекраснее, чем провести все утро, смотря в глаза моей прекрасной дочери и шепча: "Я не могу сделать то, о чем ты просишь".

чертовски больно, — говорит он. — За 15 лет съемок в боевиках я накопил длинный список болячек".

Самый показательный пример — съемки в фильме "Код доступа "Кейптаун" (2012), когда после съемок драки с персонажем Дензела Вашингтона Райана отвезли в больницу: "Оказалось, что у меня трещины в двух позвонках, поврежден межпозвоночный диск и выбиты оба плечевых сустава".

Травмы сопровождают Райана всю жизнь, и он привык терпеть. В старших классах он играл в школьной команде по американскому футболу, и играл жестко — дело доходило до сотрясения мозга (на самом деле не два и даже не три раза, как говорит актер). Но к врачу он не обращался.

"Когда ты растешь в не самой богатой семье и ты младший из четырех братьев, не стоит рассчитывать, что после каждого синяка родители будут таскать тебя по больницам, — Рейнольдс пожимает плечами. — Если уж получил травму, приходилось терпеть. Мне обычно говорили: "Само пройдет".

Терпение Райану еще ох как пригодится. Суть вот в чем. На съемках уже упомянутого "Зеленого фонаря" разведенный Рейнольдс (его первой женой была Скарлетт Йоханссон) познакомился с актрисой и моделью Блейк Лайвли. Спустя пару лет они поженились, а прямо под Новый год, 31 декабря 2014-го, Блейк родила Райану дочь Джеймс (девочку назвали в честь покойного отца актера). В молодости такая ответственность могла просто раздавить, но, к счастью, Райан уже повзрослел: "Когда мне было 20 с чем-то, у меня был кактус, и я погубил его. Кактус! Если я с такой задачей не справился, как бы я тогда мог иметь дело со всем тем, что происходит со мной сейчас?" Отцовство оказалось тяжелым испытанием. "К черту пейотль, — говорит актер. — Хочешь галлюцинировать? Заведи ребенка, и узнаешь, что бывает, когда не спишь целый месяц. У тебя будут моменты, когда ты, к примеру, задаешься вопросом: "А я что, действительно на работу на единороге прискакал? Скорее всего, нет, но точно не уверен". Удивительно, как я умудрился продержаться первые шесть месяцев при таком недостатке сна".

Однако и теперь, когда дочь уже не будит его посреди ночи по десять раз, Райан иногда вылезает из постели и идет через спящий дом в детскую: "Я все еще проверяю ее посреди ночи — кладу пальцы ей под нос, чтобы убедиться, что она дышит, — говорит он. — Это безумие? Мне кажется, немного этим попахивает".

И все же что бы ни происходило дома у актера, подготовку к фильму никто не отменял: "Тренер Дон Саладино разработал для меня план, чтобы я мог заниматься в любой момент, когда мне удобно, и это все упростило. Так что если я хотел проводить побольше времени с дочерью по утрам, я мог себе это позволить". Помогало и то, что Рейнольдс живет в северной части штата Нью-Йорк, где полно лесов. "Мне нравится бывать в парках и за городом, — говорит он. — Я много хожу пешком, катаюсь на горном велосипеде... Даже дочку сажаю в кресло и беру с собой. Выходит отличная тренировка, поскольку я добавляю ее килограммы к собственному весу".

"Я готовил Райана ко съемкам во многих фильмах, — говорит Саладино, — и считаю, что в "Дэдпуле" он выглядел лучше всего. У него была причина отлынивать, ведь у них с женой только что родился ребенок, но он не отлынивал". Просто он очень хотел сыграть эту роль и сделать это максимально хорошо. "Я фанател от Дэдпула последние десять лет и все это время не оставлял попыток добиться того, чтобы про него сняли отдельный фильм, — поясняет Райан. — Так что когда съемки действительно начались, это было просто невероятно. Нам удалось вывести на экраны самого что ни на есть подлинного Дэдпула, прям как будто сошедшего со страниц комиксов, по всем канонам этого персонажа".

Этот фильм стоит посмотреть даже тем, кто устал от супергеройских фильмов. "Дэдпул" не похож ни на один из них. Герой — плут и наемник с ускоренной способностью к исцелению и извращенным чувством юмора, которого бессмертие сделало слегка безумным. Этаким Спайдерменом с эмоциональным фоном, как у Джокера. В наше перенасыщенное супергероями время это сочетание обещает стать для зрителей глотком свежего воздуха, а для Райана, как ни парадоксально, возможностью показать, что он — актер экстра-класса. В общем, с этим вызовом наш герой справился, и в этом ему отчасти помог общий для них с Дэдпулом дар — умение использовать чувство юмора, чтобы придавать себе сил. ■

# У МЕНЯ ЕСТ МОЗГ

Некоторые рождаются гениями, другие посвящают всю жизнь учебе, но самые сообразительные просто вскармливают свой мозг до нужной кондиции. Так же как протеин строит твое тело, определенные группы продуктов доказанно делают тебя сообразительнее. Понял? Так скорей беги на кухню, голова!

**ТЕКСТ: ЭДВИН СМИТ, МАРИНА ОБЛАЧЕВА**

Человек, в сущности, — это гигантская колба, в которой одновременно идут тысячи химических процессов. Помнишь, как проходили опыты на школьном уроке химии? Добавишь что-нибудь в вещество, болтающееся в колбе, — и все тут же поменяется: цвет, структура, объем. Так же и с нами. Добавил ты в свою "колбу" стакан водки — ты веселый и дурной, а если влил кофе — быстрый и злой, ну и так далее. На этом и базируется нейродиетология. "То, что ты ешь, напрямую и самыми разными путями влияет на наш мозг, деятельность нервной системы и на наше поведение", — уверяет Ральф Дилеон, профессор нейробиологии Йельского университета. Так что деваться некуда, хочешь стать умней — не только потей до утра над учебниками, но и научись грамотно подкармливать свой мозг нужными ему веществами. Мы созвали для тебя команду отборных ученых-неврологов со всего мира и разработали пять простых рецептов, основанных на последних достижениях нейродиетологии. Хватайся за нож и наращивай IQ!

ФОТО: DAVID SYKES

# 1 Бактериологическое оружие

СЛАДКИЙ ЙОГУРТ СО СЛИВАМИ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Чтобы снабдить мозг нужными ему аминокислотами и нейромедиаторами, их сначала нужно извлечь из проглоченной тобой пищи — а это сложный процесс, и не у всех он организован хорошо. Будешь ты бодрый и сообразительный или тусклый и в депрессии, зависит, представь себе, от нормальной жизнедеятельности микрофлоры в твоем ЖКТ. Так что первым делом надо подкормить бактерии в твоем брюхе и пополнить их ряды — для чего отлично подходит живой йогурт.

## Как готовить

1. Смешай в миске тыквенные семечки с маслом, затем распредели их по противню, застеленному бумагой для выпечки. Сунь противень в духовку, разогретую до 160° на 20 минут, пока семена не станут золотистыми. Вынь из печки и выложи на бумажное полотенце в один слой, чтобы удалить излишки масла.
2. Вынь косточки из слив, порежь на мелкие кусочки.
3. В йогурт влей кленовый сироп, тщательно размешай и разложи смесь в две пиалы. Добавь к йогурту по половине объема семечек и слив и укрась щедрой порцией тертой цедры лайма. Приступай к приему.

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА ДВЕ ПОРЦИИ)**

- **125** Г ОЧИЩЕННЫХ ТЫКВЕННЫХ СЕМЯН
- **2** СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- **500** МЛ ЙОГУРТА (ЖИВОГО, НЕ ПАСТЕРИЗОВАННОГО!)
- **6–8** НЕКРУПНЫХ ЧЕРНЫХ СЛИВ
- **100** МЛ КЛЕНОВОГО СИРОПА (МОЖЕШЬ ЗАМЕНИТЬ ЖИДКИМ МЕДОМ)
- ЛАЙМ

# 2 Памятный рецепт

## СЕМГА НА ГРИЛЕ С САЛАТОМ ИЗ БРОККОЛИ И КУКУРУЗЫ

Рисуешь крестики на ладони, чтобы не забыть о чем-то? Клеишь вокруг монитора записки-напоминалки? Есть куда более простой способ прокачать память. Мы не будем в сотый раз говорить про омега-3 жирные кислоты из семги (хотя здоровые сосуды важны для работы мозга), сосредоточимся на брокколи. Эта кудрявая капуста содержит вещество холин, необходимое организму для производства ацетилхолина — важнейшего нейромедиатора, участвующего в передаче импульсов в мозге и укрепляющего память. Кроме того, брокколи победоносно вторгается в твой разум витамином A и солями фолиевой кислоты — последние борются с гомоцистеином, аминокислотой, которая повреждает твои сосуды и нервные клетки. Съешь блюдо по рецепту ниже — и легко запомнишь все, что прочел выше.

### Как готовить

1. Сбрызни рыбу оливковым маслом, приправь солью и перцем и засунь в духовку под разогретый до максимума гриль на 10 минут.
2. Отвари брокколи (7 минут), охлади под проточной водой. Отвари кукурузные зерна в течение 5 минут и остуди под холодной водой (пропусти этот шаг, если берешь консервированную). Сделай салат: листья латука смешай с нарезанной брокколи, кукурузой и яйцами. Сбрызни соусом винегрет (если не купил — сделай: смешай 2 части оливкового масла с 1 частью винного уксуса, солью, перцем и парой капель лимонного сока). Посыпь сверху тертым пармезаном.
3. Все ингредиенты для соуса из петрушки закинь в блендер и доведи до состояния пюре. Как только рыба приготовится, выложи ее на тарелки, щедро полей соусом из петрушки. Подавай с салатом и наслаждайся.

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ)**

- 2 КУСКА ФИЛЕ СЕМГИ (ПО 200 ГРАММ)
- 2 СВАРЕННЫХ ВКРУТУЮ ЯЙЦА, НАРЕЖЬ КРУЖКАМИ
- 300 Г СВЕЖЕЙ БРОККОЛИ
- 100 Г МОРОЖЕНОЙ КУКУРУЗЫ (МОЖЕШЬ ВЗЯТЬ КОНСЕРВИРОВАННУЮ)
- 3 КРУПНЫХ ЛИСТА ЛАТУКА, ПОРВИ РУКАМИ
- ТЕРТЫЙ ПАРМЕЗАН
- СОУС ВИНЕГРЕТ (КУПИ ИЛИ СДЕЛАЙ САМ, КАК — СМ. СЛЕВА)

**ДЛЯ СОУСА ИЗ ПЕТРУШКИ**

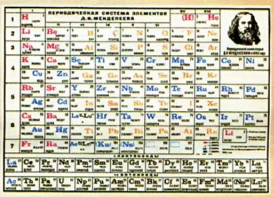
- 100 Г ПЕТРУШКИ
- 10 Г БАЗИЛИКА
- 5 ФИЛЕ АНЧОУСОВ
- 1 Ч. Л. ТИМЬЯНА
- ½ ЛУКОВИЦЫ
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 1 Ч. Л. ВУСТЕРСКОГО СОУСА

# ИНДЕЙКА – ОСНОВА ТВОЕГО РАЦИОНА

МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ НА СТОЛЕ ВСЕГДА БЫЛО ТОЛЬКО ВКУСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ МЯСО. ВОТ ШЕСТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ИНДЕЙКА ДОЛЖНА СТАТЬ КЛЮЧЕВЫМ ПРОДУКТОМ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ В 2016 ГОДУ.

## 1 УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

Индейка — по-настоящему уникальный продукт. Ни одно другое мясо не содержит больше витамина $B_3$, фосфора, селена, а также жизненно необходимой твоему организму аминокислоты — триптофана. Кроме того, индейка богата железом, кальцием, натрием, калием, серой, йодом, марганцем и магнием. В общем, если бы твой организм сам выбирал себе еду, он бы никогда не предпочел индейке ни курятину, ни телятину. Не случайно считается, что индюшатина полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудка и кишечника.



## 2 ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Переживая стресс, твой организм активно использует свои запасы кальция и магния, и эти запасы надо чем-то пополнять. Индейка содержит не только кальций и магний, но также цинк и витамин Е, нехватка которого приводит к резким сменам настроения и депрессиям. Еще одна защита от плохого настроения — содержащийся в индюшатине витамин $B_5$. А теперь прибавь сюда тот факт, что употребление индейки способствует укреплению сна, и получишь практически универсальное средство создания железных нервов и позитивного настроя.

## 3 ДЕЛАЕТ СИЛЬНЕЕ

Возьми любого бодибилдера, и наверняка в его меню одно из главных мест будет занимать филе грудки индейки без кожи и костей. Причина проста: это лучший источник белка (на порцию приходится 27 граммов протеина при всего 0,72 граммах жира). Имей это в виду, а также имей в виду то, что до пляжного сезона остается совсем немного времени, а значит, пора набирать форму. Кстати, еще один существенный бонус при употреблении индейки — то, что она (а точнее, содержащийся в ней цинк и витамин Е) оказывает благотворный эффект на потенцию. Согласись, такая сила тоже никогда не бывает лишней.

## 4 УЛУЧШАЕТ ВНЕШНИЙ ВИД

Весна — время авитаминоза и таких его спутников, как бледный и не всегда здоровый внешний вид. Тут также на помощь может прийти индейка: она способствует обновлению крови и плазмы, укрепляет костную ткань, зубы, ногти и волосы, а также улучшает состояние кожи. И все это притом, что индюшатина не вызывает аллергии и не имеет противопоказаний.

## 5 ПОДДЕРЖИВАЕТ В ФОРМЕ

Индейка лежит в основе многих диет, и причина не только в низком содержании жира и холестерина, но и в том, что благодаря содержанию натрия это мясо можно употреблять почти без соли и быть уверенным в том, что с обменными процессами в организме все будет хорошо.

## 6 ИНДЕЙКА НИКОГДА НЕ НАДОЕСТ

**Более сотни видов продукции из охлажденного мяса индейки — столько готов предложить тебе в этом году бренд "Индилайт". Филе, рубленые полуфабрикаты, копченые деликатесы и колбасы из 100%-го мяса индейки, произведенные на самом современном оборудовании и в полном соответствии с самыми строгими требованиями, могут и должны стать частыми гостями на твоем столе в 2016 году.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

# 3 Готовое решение

БАТАТ С КИНОА

В течение дня нам приходится принимать в среднем около 200 решений, связанных с едой (данные Корнелльского университета) — а ведь есть еще и работа, и дом, и там тоже нужно что-то решать. Вся эта беспокойная деятельность может ощутимо подорвать и настроение, и работоспособность. Но не грусти, теперь ты будешь знать, как дожить до конца самого напряженного дня в полном ментальном благополучии.

"Киноа полон медленных углеводов, которые поддерживают силы твоего мозга, когда он активно трудится в режиме мультизадачности, а значит, ты эффективнее решаешь любые сложные вопросы", — хвалит неприметный злак доктор Салливан.

Куркумин (вещество, обеспечивающее желтый цвет приправы куркумы), согласно исследованию, опубликованному в Journal of Psychopharmacology, делает тебя более собранным и повышает скорость реакции. А что в этой тарелке делает батат, спросишь ты? Помнишь, мы уже упоминали в этой статье полезное действие витамина А и фолиевой кислоты? Так вот, батат — один из чемпионов по содержанию этих микроэлементов.

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ)**

- 150 Г КИНОА
- 500 МЛ ОВОЩНОГО БУЛЬОНА
- 4 ПЕРЫШКА ЗЕЛЕНОГО ЛУКА, НАРУБИ
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА, НАРУБИ
- 2 МОРКОВИ, НАРЕЖЬ ТОНКИМИ КРУГАМИ
- 1 БОЛЬШОЙ КЛУБЕНЬ БАТАТА, НАРЕЖЬ ТОНКИМИ КРУГАМИ
- 100 Г КОКОСОВЫХ СЛИВОК (ИЩИ В СУПЕРМАРКЕТАХ БАНКИ С НАДПИСЬЮ CREAMED COCONUT)
- 200 Г КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА
- 1 Ч. Л. КУРКУМЫ
- 2 Ч. Л. СЕМЯН ГОРЧИЦЫ
- 400 Г ЛИСТОВЫХ ОВОЩЕЙ (ЛАТУК, ШПИНАТ, ЛИСТОВАЯ КАПУСТА)
- ЛИМОН
- КОКОСОВОЕ МАСЛО

## Как готовить

1. Положи киноа в кастрюльку, залей овощным бульоном и вари на слабом огне 10–12 минут, пока почти вся вода не впитается. Выключи плиту и накрой кастрюлю крышкой.

2. На маленьком огне в сотейнике разогрей немного кокосового масла и брось в него зеленый лук. Готовь две минуты, потом добавь чеснок и семена горчицы. Когда семена начнут подпрыгивать, кинь к ним морковь и батат, готовь еще одну минуту и наконец отправь туда кокосовые сливки, нут (заранее откинь его в дуршлаг, чтобы слить всю жидкость), 400 мл горячей воды, немного соли и куркуму. Доведи содержимое сотейника до кипения и туши пять минут.

3. Нашинкуй листья и наруби помельче стебли листовой зелени, обжарь их минуты три. Теперь смешай киноа и батат в одной посуде, увенчай жареной зеленью и выдави сверху лимонный сок по вкусу. Ешь и заряжайся энергией для будущих свершений.

# 4 Горькая правда

**ТРЮФЕЛИ ИЗ ЧЕРНОГО ШОКОЛАДА И МАТТЯ**

Когда к концу рабочего дня у тебя случается упадок сил, ты (как и большинство) тянешься за кружкой крепкого кофе и печенькой. Приятный, но абсолютно контрпродуктивный ход — он плох и для работоспособности, и для талии. Но залог твоей энергичности не в отказе от сладкого перекуса, а в том, чтобы довести его до ума. И зеленый чай, и горький шоколад полезны и прекрасно тонизируют, это ни для кого не тайна. Настоящий же секрет в том, чтобы их грамотно соединить.

Участники эксперимента, проведенного Университетом Северной Аризоны, ели горький шоколад и прямо на глазах становились более проворными и внимательными, однако было и неприятное — у всех едоков зарегистрировали подъем давления. А подопытным из другой группы вместе с шоколадом давали аминокислоту L-теанин, природный релаксант, обнаруженный в зеленом чае. И что же — эти счастливцы показали аналогичное повышение концентрации внимания и энергичности, но без малейших признаков гипертонии.

## Как готовить

**1.** Вылей сливки в ковшик, насыпь в них порошок маття и доведи до кипения на очень слабом огне, постоянно интенсивно помешивая (можешь использовать венчик для взбивания). Когда сливки начнут пузыриться, убери их с плиты и оставь остывать.

**2.** Растопи шоколад на водяной бане: поставь глубокую миску с наломанным шоколадом сверху на кастрюлю с кипящей водой (вода не должна касаться дна миски!) и мешай, пока не получится гладкая сметанообразная масса. Сними миску с плиты, вмешай в шоколад масло, всыпь сахар и влей сливки с маття. Перемешай до однородного состояния.

**3.** Дай смеси остыть и отправь ее в холодильник — пусть станет достаточно плотной, чтобы из нее можно было делать конфеты.

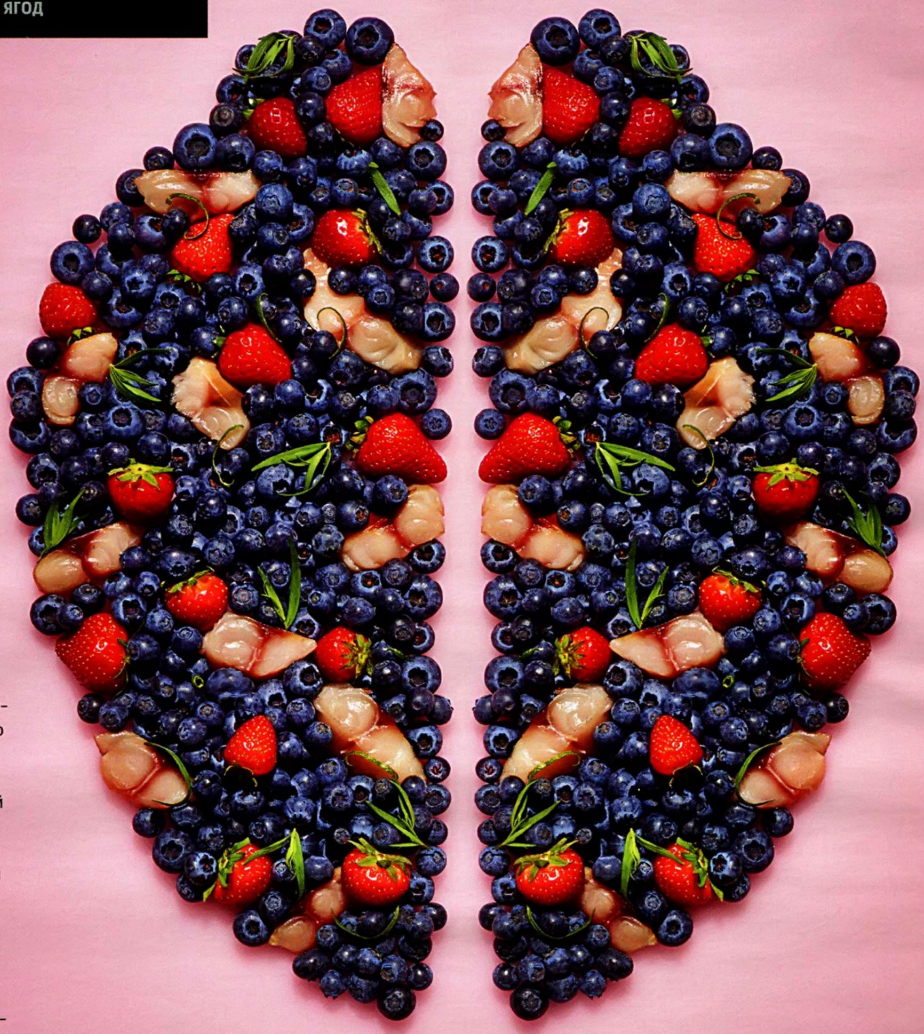
**4.** Сделай пудру (смешай в глубокой тарелке какао-порошок и чуточку порошка маття), чайной ложкой зачерпывай шоколадную смесь, быстро формируй руками шарики и обваливай в пудре. Положи трюфели в контейнер и отправляйся на работу. Принимай по 2-3 конфеты в момент энергетического спада, угощай друзей и начальство.

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 20 КОНФЕТ)**

- **150** МЛ СЛИВОК ЖИРНОСТЬЮ 35%
- **5** Ч. Л. ЯПОНСКОГО ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ МАТТЯ (МАТЧА)
- **300** Г ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА (НЕ МЕНЬШЕ 70% КАКАО)
- **20** Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- **3** СТ. Л. МЕЛКОГО САХАРНОГО ПЕСКА
- КАКАО-ПОРОШОК ДЛЯ ОБСЫПКИ

# 5 Защитный механизм

КОПЧЕНАЯ СКУМБРИЯ И САЛАТ ИЗ ЯГОД



Тебе приходится серьезно и регулярно потеть в зале, чтобы отодвинуть момент наступления неизбежной физической немощи. Отличная новость: чтобы защитить собственный мозг от усталости и дряхлости, тебе надо напрягаться ощутимо меньше. Исследование, опубликованное в журнале Annals of Neurology, показало, что богатые флавоноидами ягоды не только улучшают состояние мозга у молодых и здоровых парней, но и тормозят процесс снижения когнитивных способностей у мужиков в возрасте.

"Скумбрия содержит докозагексаеновую кислоту, необходимую для укрепления ткани клеточных мембран мозга", — увещевает профессор Фернандо Гомес-Пинила из Калифорнийского университета. Угощай этой закуской папу — и так же часто, как ты ходишь в зал.

## Как готовить

1. Порежь клубнику на тонкие пластинки и отправь в салатную миску вместе в голубикой, бальзамическим уксусом и оливковым маслом. Пусть ягоды настоятся минут пять, а ты пока займись рыбой.
2. Нарежь скумбрию на кусочки толщиной 5 мм и разложи на двух тарелках.
3. Мелко наруби тархун (оставив несколько цельных листиков для украшения) и вмешай его в ягоды. Распредели ягоды по тарелкам между кусочками рыбы — пошире, занимая всю поверхность посуды (это никак не влияет на вкус, зато красиво). Приправь блюдо солью и перцем, укрась листьями тархуна и натертой цедрой лайма, подавай на стол. ■

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ)**

- 6 ЯГОД КЛУБНИКИ
- 24 ЯГОДЫ ГОЛУБИКИ
- 1 СТ. Л. БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА
- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN
- 2 ФИЛЕ СЫРОКОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ БЕЗ КОЖИ И КОСТЕЙ
- НЕСКОЛЬКО ВЕТОЧЕК СВЕЖЕГО ТАРХУНА
- ЛАЙМ

# ТВОЙ ПЛАН НА 2016 ГОД

**Любому из нас по силам сделать этот год особенным — достаточно просто не сидеть на месте, а искать новые впечатления, новые ощущения и новые вкусы. Вот несколько вещей, которые точно следует попробовать в 2016-м. Действуй!**

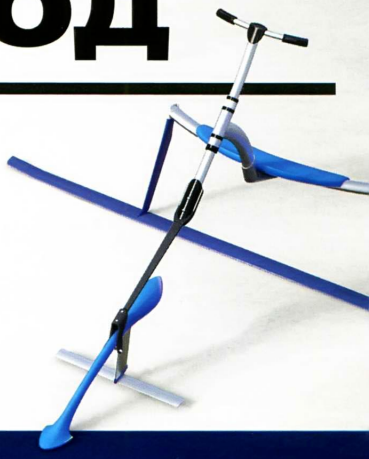
## ДЖАЙЛОО-ТУРИЗМ

Смысл этого мероприятия — поездки в наиболее дикие места нашей планеты. Джайлоо-туристы живут бок о бок с аборигенами без всяких благ цивилизации, полностью подчиняясь законам и правилам племени. И речь не обязательно о далекой Африке. Зародился этот вид отдыха в Киргизии, где словом "джайлоо" называют горные пастбища. На них в юртах пастухов и жили первые джайлоо-туристы.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ТЕКБОЛ

Смесь пинг-понга и футбола. Игроков разделяет изогнутый под определенным углом стол с противоударным стеклом вместо сетки. Задача — послать мяч на противоположную сторону любой частью тела. Всего допускается до трех касаний на своей стороне стола, но нельзя делать два подряд одной частью тела. В общем, если просто чеканить мяч или играть в квадрат тебе надоело, — попробуй текбол.



## АКВАСКИПЕР

Самое быстрое средство передвижения по воде, использующее только мускульную силу. На этой механической водомерке ты сможешь лететь по водной глади со скоростью 30 км/ч и заодно тренировать мышцы.

## МОЛОКИ

Каким-то непостижимым образом мы долгие годы незаслуженно обходили эту часть рыбы своим вниманием. Пора наверстывать упущенное, ведь молоки полезны не только на столе, но также в спортзале и спальне, где они дадут тебе силы для новых и новых подвигов. Ты знаешь, что далеко не все иностранцы разделяют нашу любовь к икре? Удивительно, но во многих странах красную и черную икру почти не едят. И дело не в цене — местные жители ее просто не пробовали и не знают, насколько она вкусна. Такая же ситуация в России с молоками — у нас их мало кто пробовал, а ведь этот продукт почти ни в чем не уступает икре и, так же как она, может стать для твоего тела мощнейшим источником витаминов $B_1$, $B_2$, $B_{12}$, $B_6$, кальция, калия, фосфора, омега-3 жирных кислот и аминокислот. Кроме того, молоки — это богатый запас белков, среди которых есть и уникальные белки-протамины, снабжающие организм незаменимыми аминокислотами. И все это при минимальной калорийности и нежном вкусе! В общем, если тебе хочется попробовать в этом году максимум нового, включай в свой рацион молоки и будь уверен, что сил тебе хватит не только на катание на акваскипере, игру в текбол и путешествия на край света, но и на многие другие свершения!

# ОРГАЗМ КРЕПЧАЛ

В идеальном мире каждому участнику секса положено как минимум по одному оргазму. Однако реальность такова, что большая часть женского населения планеты регулярно вылезает из-под своих любовников неудовлетворенными. Наш постоянный автор Арина Винтовкина решила разобраться, что мешает девушкам финишировать.

Честно сказать, помешать женщине кончить может что угодно. Женский оргазм — он вообще пуглив, словно канарейка, и до обидного редко посещает нас, когда мы находимся в вашей, парни, компании. Ничего личного, но уж как есть.

“По статистике, только 29% женщин испытывают оргазм каждый раз, когда занимаются сексом со своим постоянным партнером”, — делится секретными сведениями сексолог Валерия Агинская, директор Центра сексуального образования Secrets. Как по мне, одного этого факта достаточно, чтобы не полениться как минимум прочитать эту статью до конца. А лучше, конечно, вникнуть и сделать так, чтобы твоя партнерша примкнула к счастливым, гарантированно оргазмирующим 29%. Все-таки впереди 8 Марта, а оргазм — лучший подарок в Женский день.

ПРИЧИНА №1

## Ты слишком быстрый

Подозреваю, что вам, парни, уже все уши прожужжали о необходимости предварительных ласк, а также о том, что “скорострелов” женщины не особо жалуют. Но зная вашу мужскую тягу к точным формулировкам, возможно, это все звучит как-то... слишком расплывчато. Что ж, получайте конкретику. “Чтобы достичь оргазма во время близости, мужчине в среднем требуется четыре минуты, от первого поцелуя до эякуляции, — комментирует Валерия Агинская, — женщинам — 10–25 минут”.

Короче, мужчины, вы просто сделайте себе зарубочку: это почти никогда не 10 минут на все про все (разделись, ощупали друг друга, состыковали органы, которые принято носить в трусах, и немножко поупражнялись). Следовательно, не стоит сводить все раз за разом к спринтерскому перепихону перед сном. При таком раскладе, как пить дать, удовлетворенным остается только один член экипажа — ты.

Потому-то так важно и нужно расширять ассортимент и географию ласк, — дабы уметь "растянуть" прелюдию чуть на подольше, отрабатывая, помимо обязательной программы "губы, грудь, клитор", еще и "произвольную", т.е. окружая заботой и вниманием и прочие части женского тела. Я вот, например, и представить себе не могла, в какие пучины наслаждения меня ввергают манипуляции с внутренней поверхностью бедер и подмышками, пока мне не попался любовник, не поленившийся исследовать эти части моего туловища.

Хочешь совет? Чтобы быть уверенным, что ты соблюдаешь верный тайминг, который устроит партнершу, умножай собственные временные показатели на пять. Тебе самому за глаза хватит трех минут прелюдии? Обеспечь девушке 15-минутный сеанс поцелуев и нежностей. Если надо, поглядывай в процессе на часы. Лучше уж так, чем через 120 секунд полировки клитора вскакивать в седло, а еще через 120 секунд делать облегченное "Оуууу".

**ПОЗЫ, В КОТОРЫХ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОСТИГАЮТ ОРГАЗМА:**

**28%**
"НАЕЗДНИЦА"

**20%**
"МИССИОНЕРСКАЯ" С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

**18%**
"МИССИОНЕРСКАЯ" ОБЫЧНАЯ

**16%**
"МУЖЧИНА СЗАДИ"

**13%**
"МИССИОНЕРСКАЯ ОФИЦЕРСКАЯ" — ЕЕ НОГИ НА ЕГО ПЛЕЧАХ

**6%**
"НАЕЗДНИЦА НАОБОРОТ"

ИСТОЧНИК: ЖУРНАЛ THE ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR

● ПРИЧИНА №2

## Она не настроена на секс

Общую тормознутость женщин в вопросе получения оргазмов специалисты объясняют тем, что девушки в принципе по жизни получают меньше того, что на жаргоне сексологов называется "стимульным материалом". В отличие от вас, парни, мы реже думаем о сексе, реже мастурбируем на работе, реже смотрим порнуху и носим в недрах своих прекрасных голов меньше всяких возмутительно порнографических сценариев. Поговаривают, это как-то связано с тем, что мы, девочки, почти не видим свои половые органы — в отличие от мужчин, которые во время каждого похода в туалет имеют счастье лицезреть свой член, что включает соответствующий ассоциативный ряд.

Короче, мы идем по жизни, безусловно, зная о существовании секса. Но им не пропитано все наше существование, мысли и устремления. "Относительно здоровый и нестарый мужчина способен испытать прилив крови к пещеристым тканям, просто взглянув на тугой зад официантки. Для вас это норма. Ситуации, когда у девушки при взгляде на незнакомца намокают трусики, — скорее исключение", — отмечает Валерия.

Ты способен перейти от какого-нибудь банального занятия вроде мытья посуды прямиком к сексу и наверняка сможешь финишировать. Мы, женщины, как правило, нет. Ну, точнее, перейти-то можем. Но все происходящее в постели по степени волнительности, вероятнее всего, будет напоминать поездку в трамвае в час пик: тесно, жарко, трясет. Нам мало механической стимуляции. Нам нужен настрой на секс. Следовательно, если ты хочешь, чтобы партнерша кончила, между станцией "посуда" и станцией "секс" должен быть хоть какой-то временной люфт, когда девушка хотя бы на мгновение задумается о сексе и лампочки на ее "пульте" оживут и начнут слегка помигивать. И самое простое и правильное в данном случае — сказать: "Детка, с посудой я как-нибудь сам разберусь. А тебя, кстати, ждет пенная ванная и бокальчик ламбруски". К слову, были зафиксированы случаи, когда неизбалованная добрым отношением девушка испытывала оргазм от одной этой фразы.

Что еще может помочь делу? Ну, например, совместный просмотр порно или каких-то более лайтовых эротических киношедевров. Обмен игривыми сообщениями или пикантными фоточками в течение дня. Обсуждение эротических фантазий — хотя сгодятся любые допустимые в вашей паре разговоры на сексуальную и околосексуальную тематику. Иными словами, нужно и важно, чтобы эта часть вашей совместной жизни стала более выпуклой, объемной и не сводилась к молчаливому копошению под одеялом. Тогда, помяни мое слово, дело сразу пойдет на лад.

● ПРИЧИНА №3

## Ты неверно стимулируешь клитор

В принципе, нам, современным женщинам, грех жаловаться. Я тут недавно наткнулась на любопытную статью, где рассказывалось о том, как долго нам в принципе отказывали в существовании... клитора. Как ему давали всякие обидные прозвища и приписывали странные функции. Как его считали выдумкой, патологией и поводом сжечь женщину на костре. Задумайся и содрогнись: 1969 году человек высадился на Луну, в 1982 году был изобретен интернет, и только в 1998-м ученые разобрались в том, как устроен клитор!

Так вот, по последним разведданным, тот крохотный бугорок — только вершина айсберга. "У клитора есть внутренняя часть, которая оплетает всю паховую область и по размеру сопоставима с размером среднестатистическо-

го члена", — докладывает наш сексолог. И такого же, а то и большего внимания, чем собственно бугорок, требуют "ножки" клитора (хотя лучше бы у клитора был ротик, который мог бы крикнуть: "Эй, мужики, я гораздо больше, чем то, что вы нащупали! Уделите внимание мне всему!!!"). Но не буду отвлекаться. Вот главное, что тебе нужно знать про ножки клитора (помимо того, что они существуют): это, по сути, то же пещеристое тело, которое, как и твой член, отзывчиво к стимуляции и наполняется кровью (а чем лучше кровенаполнение, тем неминуемее оргазм). Ножки клитора "обнимают" вход во влагалище. И простимулировать их можно, если массировать, разминать, лизывать и покусывать половые губы партнерши, промежность и все окрестные зоны.

Можно ли по старинке ограничиваться стимуляцией только видимой части клитора? Можно. Но не нужно. Потому что эффект от того, что ты натираешь "бугорок", примерно такой же, как если бы тебе мусолили самый кончик головки члена, а самого члена не касались. Кончил бы ты от такого микровоздействия? Ну а с чего ты решил, что у нас получится?

● ПРИЧИНА №4

## "Спящая" вагина

Наверняка ты слышал, что женская вагина оборудована массой чувствительных точек. Помимо легендарной точки G есть точка A (на шейке матки; отвечает за маточные оргазмы), точка U (зона уретры; играет первую скрипку в струйных оргазмах) и т.д. Очагов удовольствия действительно много. Только толку от них — ноль, если они, выражаясь терминологией сексологов, "неразбуженные". "Безусловно, есть шанс, что они проснутся

**ПРЕЛЮДИЯ, КОТОРАЯ ЭФФЕКТИВНО ПРИБЛИЖАЕТ ЕЕ К КУЛЬМИНАЦИИ:**

**31%** ЛАСКИ ГРУДИ

**27%** СТИМУЛЯЦИЯ КЛИТОРА ПАЛЬЦАМИ

**24%** ОРАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ГЕНИТАЛИЙ

**22%** СТИМУЛЯЦИЯ ВСЕЙ ЗОНЫ ВАГИНЫ ПАЛЬЦАМИ

**20%** ОНА САМА ЛАСКАЕТ СВОЙ КЛИТОР

**11%** "ГРЯЗНЫЕ" РАЗГОВОРЫ

ИСТОЧНИК: ЖУРНАЛ THE ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR

сами собой: с возрастом, после родов, в процессе активных совокуплений, — отмечает Валерия, — но шанс этот, прямо скажем, невелик". Поэтому большинство женщин расхаживает со "спящим" (причем летаргическим сном) влагалищем, а отдувается за всех клитор (который, как упоминалось пунктом ранее, еще и не всегда грамотно эксплуатируется). Неудивительно, что показатель оргазмов на душу женского населения ничтожно мал.

Прикол в том, что для "побудки" вовсе не достаточно раз в месяц "нащупать" ту самую точку и немножечко ее потеребить (что тоже не всегда удается, поскольку в сонном состоянии та же точка G зачастую слабо пальпируется). Не будет преувеличением сказать, что это вообще отдельный серьезный проект. В среднем, чтобы "спящая" точка проснулась, потребуется 7–10 дней (!) ежедневных (!!!) упражнений. И тебе понадобится не только время, силы, терпение, но и, возможно, вибратор.

Возьмем, для примера, точку G. Ты "разгоняешь" партнершу привычным способом (т.е. стимуляцией клитора), параллельно подключая стимуляцию зоны G вибратором подходящей конфигурации. На подступах к оргазму вероломно убираешь палец с клитора, чтобы девушка не "выкатывалась в оргазм" по инерции. Даешь подопытной немного (секунд пять) отдышаться и снова затеваешь ту же канитель (клитор + G). И так раза три за сеанс. После чего можешь позволить ей финишировать.

В следующие дни тренировок ты стараешься убирать палец с ее клитора все раньше и раньше, уделяя неизменное внимание точке G. "Твоя задача — "переключить" оргазм со развитой и привычной области (клитора) на новую зону (точку G). И происходит это за счет того, что, не получая вожделенной разрядки несколько раз кряду, мозг женщины начинает обращать внимание на альтернативные источники удовольствия, постепенно "переключаясь" на них, — поясняет суть процедуры Валерия. — Имей в виду, то побудку разумнее планировать на период девушкиной овуляции как на максимально оргазмоносный (с 10-го по 14-й день цикла; отсчет ведем с первого дня месячных).

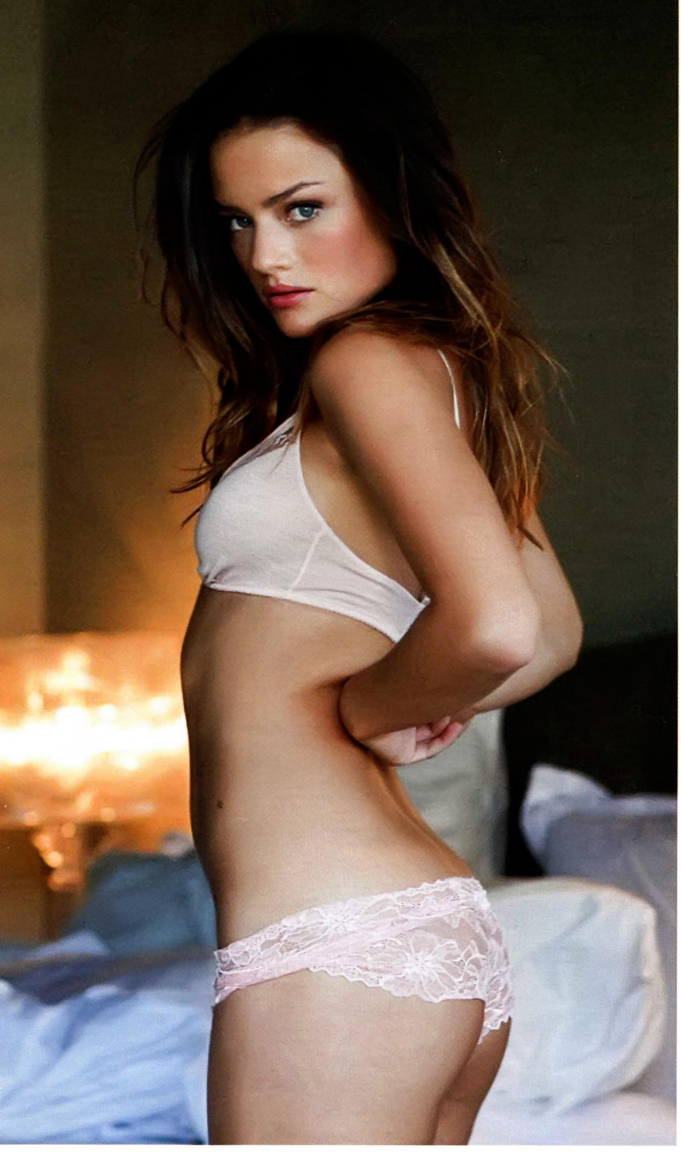
Часть мужчин в принципе не знает, как и когда подступиться к этой процедуре. Другие — ленятся. Третьи — надеются, что оно как-нибудь само пробудится, если почаще совокупляться. А женщины тем временем могли бы строчить оргазмы, образно говоря, на 21,5-дюймовых iMac с процессором Intel Core 5-го поколения, а вымучивают — на печатных машинках.

● ПРИЧИНА №5

## Незнание собственной анатомии

Я тебе сейчас открою страшную тайну: в женской анатомии мало что соображают не только мужчины, но и сами женщины. Теоретически любопытная и неленивая девушка могла бы самостоятельно заняться исследованием и пробуждением своих же чувствительных зон. Но таких реально единицы. Подавляющее большинство, ты только не смейся, имеют достаточно поверхностное представление даже о том, как выглядит их персональная вагина! Женщина может дожить до преклонных 35 лет, родить троих детей и сменить четверых мужей, но так ни разу и не попробовать самоудовлетвориться в хорошо освещенном помещении и перед зеркалом, чтобы разглядеть в подробностях себя "там" и метаморфозы, происходящие с ее телом в момент оргазма. А неизвестность рождает комплексы и вообще пугает. Оттого-то многим из

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS



нас сложно понять, зачем вы, парни, в процессе совокупления предпочитаете смотреть не в наши томные, тщательно накрашенные лица, а косите глазами прямо "туда", в самый эпицентр событий. На что там смотреть-то вообще?!

Ты лично мало что можешь поделать с этим. Но кое-что все-таки можешь. Например, не замалчивать тот факт, что тебе самому ее вагина кажется потрясающе красивой и гармонично сложенной, а так прямо и говорить вслух. Не высмеивать подругу, когда та намылится на курсы повышения сексуальной квалификации или на тренинги по пробуждению ее кундалини. И не включать параноика и ханжу, обнаружив у нее в прикроватной тумбочке вибратор.

Это были пять, скажем так, технических советов. Ознакомься также со статистикой по прелюдии и ощущениям партнерши, проштудируй инструкцию по одновременному финишу. Вот восемь твоих шагов к ее оргазму. Этого хватит. ■

**ЧТО ОНА ЧУВСТВУЕТ В МОМЕНТ ОРГАЗМА:**

**81%** ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ СЕБЯ

**78%** БУДТО ТЕБЯ УНОСИТ РЕКА, КАЧАЯ НА ВОЛНАХ

**70%** ЛИКОВАНИЕ ВО ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ

**62%** НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА

**55%** ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ПИСАТЬ

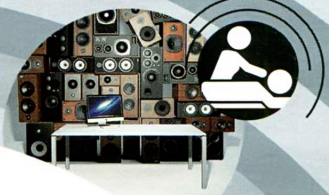
**43%** ОЩУЩЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИИ

ИСТОЧНИК: ЖУРНАЛ THE ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR

# СЧЕТ 1:1

"Белый кит" секса, который достается лишь избранным, — синхронный оргазм. Финишировать одновременно сложно, но можно, если, с одной стороны, ты умеешь контролировать наступление собственной разрядки, а с другой — можешь распознать приближающийся оргазм партнерши. "Чувствуя, что ты уже вот-вот, чуть замедли темп фрикций и сделай два-три глубоких вдоха, — советует сексолог Валерия Агинская. — Одновременно с выдохом сожми лобково-копчиковую мышцу — ту самую, внизу, которая напрягается, когда во время мочеиспускания ты приостанавливаешь струю". Начать практиковаться в отсрочке оргазма лучше заблаговременно. Если во время "сольных" выступлений ты научишься снижать градус своего возбуждения с критических 9,5 (по шкале от 1 до 10) до вполне себе рабочих 7 баллов, то и во время секса с партнершей без труда сможешь повторить тот же финт".

Теперь по поводу того, как распознать, что и твоя партнерша уже на грани. "Женщины зачастую мастерски имитируют оргазм, — со знанием дела говорит Валерия. — Впрочем, некоторые из симптомов подделать сложнее, чем остальные. Так, например, на подступах к разрядке меняется "язык тела" женщины — она становится более активной, сильнее прижимается тазом к партнеру. Из-за прилива крови ее кожа местами может покраснеть или покрыться розовыми пятнами. Также происходит сокращение гладкой мускулатуры влагалища. Последние два симптома подделать практически невозможно".



# РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В МУЗЫКЕ?

Грамотно подобранный список треков может настроить тебя на правильную волну и усилить твою мощь как на работе, так и в спортзале. Да и вообще — сделать жизнь немного лучше в любой ситуации. Пройди тест и узнай, используешь ли ты все возможности древнейшего (по некоторым данным) искусства.

**Текст: Ники Уильямс**

## 01 Может ли джазовый музыкант убрать жирок с твоего брюха?

А ДА  Б НЕТ

**А** По данным ученых из Корнелльского университета (США), под спокойный джаз ты медленнее ешь и получаешь от процесса больше удовольствия. На нашей иллюстрации — Чет Бейкер (1929–1988), выдающийся американский джазмен. Попробуй как-нибудь поужинать под его волшебную трубу. (Узнал дядьку?! Да ты в теме!)

## 02 Сколько времени надо слушать музыку, чтобы взбодрить работу иммунной системы?

- А 8 ЧАСОВ
- Б 5 ЧАСОВ
- В 50 МИНУТ

**В** Как обнаружили ученые из Университета Сассекса (Великобритания), всего один альбом позитивной музыки заставит твою иммунную систему вырабатывать больше антител, а вот производство гормонов стресса, наоборот, — притормозит. Принимай лекарство ушами.

## 03 Прослушивание музыки расслабляет так же, как и...

А УЛЫБКА

Б ЧАШКА ЧАЯ

В МАССАЖ

**В** Если часок полежать на диване и послушать музыку, то уровень тревожности снизится так же, как после часа массажа. А глубокое дыхание, как пишут в научном журнале Depression and Anxiety, лишь усиливает этот эффект. Подойдет любая музычка, которая тебе нравится, но, конечно, не Slayer.

## 04 Какой жанр больше подходит для пробежки?

- А ЭМБИЕНТ
- Б ТЕХНО
- В ДРАМ-Н-БЭЙС

**Б** Из Университета Брунеля (Великобритания) сообщают: быстрая, энергичная музыка — лучшее сопровождение для кардиотренировки и прочих ритмичных упражнений. Драм-н-бэйс подойдет скорее для поездки в спортзал (темп настроит тебя на новые рекорды), а вот восстанавливаться и расслабляться лучше под эмбиент.

## 05 Много ли девушек заводятся от хорошей музыки сильнее, чем от прикосновения?

А 15%

Б 22%

В 40%

**В** Почти половина участниц опроса, проведенного Лондонским университетом, оценили романтические песни выше прикосновений партнера. Лучшим выбором в этом плане следует считать произведения исполнителей-мужчин с широкой гаммой вокальных возможностей, высоким "грудным" и немного "скрипучим" голосом. Боярский не дотягивает, конечно. Лепс? Не? Крис Корнелл?

## 06 Умение играть на музыкальном инструменте оттачивает ум

А ПРАВДА

Б ЛОЖЬ

**А** Хорошая новость для тех, кто давно в деле: все, кто овладевает каким-либо инструментом до семи лет, демонстрируют отличные когнитивные навыки и обладают богатым словарным запасом. Если твоя гитара — всего лишь предмет интерьера, все равно стряхни с нее пыль. Даже в возрасте обучение игре на музыкальных инструментах приносит плоды в виде улучшения памяти и времени реакции.

ФОТО: SUN LEE, GETTYIMAGES.RU, ФОТОХРОНИКА ТАСС; ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CRAWTHER ASSOC.

## 07 Известно, что музыка может улучшить достижения на тренировке. Но как именно?

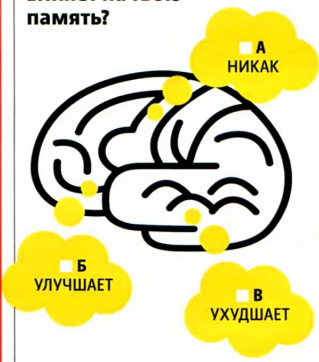
А ОНА ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Б ОНА ДЕЛАЕТ ТРЕНИРОВКУ ВЕСЕЛЕЕ

В ОНА ОТВЛЕКАЕТ ТЕБЯ ОТ УСТАЛОСТИ

**А, Б, В** Журнал Proceedings of the National Academy of Sciences сообщает: бегать по лестнице под музыку из фильма "Рокки" не так напряжно, как без музыки. Хотя ученым давно известно, что музыка отвлекает от чувства дискомфорта, теперь они обнаружили, что она еще и увеличивает эффективность работы мышц и улучшает кровообращение. Лучший список песен для вдохновения — это твой личный. Отсортируй треки так, чтобы они подходили под упражнения и подзуживали тебя.

## 08 Как музыка влияет на твою память?




**Б** Прослушивание музыки положительным образом влияет на память и концентрацию (данные журнала Brain). Эксперимент с участием пациентов, перенесших инсульт, доказал: при ежедневной музтерапии память восстанавливается в два раза быстрее, а способность концентрироваться возрастает на 17%.

## 09 От грустных песен ты чувствуешь себя...

А ЛУЧШЕ | Б ХУЖЕ

**А** Меланхоличная музыка "на самом деле позволяет почувствовать себя более жизнерадостным и менее грустным", отмечают ученые из Токийского университета. А все из-за того, что ты можешь пережить довольно глубокие чувства без какой-либо реальной угрозы твоему благополучию.

## 10 Кого нужно слушать во время еды, чтобы не налегать на сласти?

А ПАВАРОТТИ | Б ЭРИК САТИ | В РИАННА

**Б** Музыка способна усиливать определенные оттенки вкуса, меняя общее впечатление от еды (источник — Оксфордский университет). "Акустическая приправа" в виде фортепианной музыки подслащивает еду, а значит, ты не захочешь лишней порции сахара. Заодно у тебя появится повод познакомиться с творчеством хорошего французского композитора и пианиста Эрика Сати (1866–1925), одного из реформаторов европейской музыки начала XX века.

## 11 На каком уровне громкости музыка в наушниках начинает повреждать твой слух?

А 60 ДБ
Б 100 ДБ
В 145 ДБ

**Б** При такой громкости сигналы, идущие от ушей к мозгу, начинают искажаться, что может привести к временной глухоте и звону в ушах, сообщают ученые из Университета Лестера (Великобритания). Типичный плеер выдает до 120 дБ. Попробуй наушники с шумоподавлением — они блокируют внешние шумы, из-за которых ты и выкручиваешь регулятор громкости до отказа.

## 12 Музыка повышает твою производительность на работе

**А** Только забудь про репертуар, который ты исполняешь в караоке. Ученые из Католического университета Фужэнь (Тайвань) обнаружили, что прослушивание музыки, которая тебе нравится — или не нравится — отвлекает от дела. А вот альбом, который оставил тебя равнодушным, или что-то спокойное и без слов окажет положительный эффект, если ты хочешь с головой уйти в дела. Готовишься к важной встрече? Послушай что-нибудь с сильными басами: такая музыка укрепляет веру слушателя в свои силы и воодушевляет.

### 13 Если слушать веселый рок-н-ролльчик в набитом битком общественном транспорте — к чему это приведет?

А ПОЕЗДКА БУДЕТ БОЛЕЕ ПРИЯТНОЙ

Б СЛУЧИТСЯ ПРИСТУП КЛАУСТРОФОБИИ

**А** Как обнаружили ученые из Королевского колледжа Холлоуэй в Лондоне, музыка, вызывающая положительные эмоции, приводит к сокращению пространства, воспринимаемого как личное. Иными словами, слушай что-то вроде "Браво" по дороге на работу — и транспорт в час пик покажется тебе не таким уж невыносимым местом.

### 14 Кто из этих музыкантов (вероятно) думает быстрее?

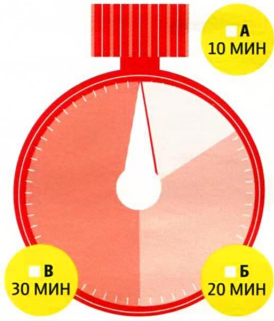
А КАНЬЕ УЭСТ

Б БЕЙОНСЕ

В СКРИЛЛЕКС

**А** Он-то уж вряд ли станет это отрицать. Необходимость спонтанно выдавать речитатив подстегивает работу префронтальной коры головного мозга, усиливая активность в той области, которая отвечает за мыслительную деятельность. Начни придумывать свои слова к песням. "Самый лучший пень расколол вчера". "Миллион, миллион, миллион — первый взнос. Выплатишь, выплатишь, выплатишь ты когда?" Ну и т.д.

### 15 Сколько музыки нужно для восстановления после тренировки?




**В** Спокойная музыка помогает снизить частоту сердцебиения и кровяное давление после потогонной пробежки (особенно если тебе нужно относительно быстро прийти в норму и спокойно заняться другими делами). А вот какое воздействие окажет на трепыхающееся сердце маткор, мы наверняка не знаем. Но это, скорее всего, вообще не стоит проверять.

**Подсчитай свой результат**

### 0–7 МЕДВЕДЬ НА УХО НАСТУПИЛ

Не унывай, если у тебя нет музыкального слуха. Специалисты вот утверждают, что пению можно научиться в любом возрасте, это не врожденный талант. А значит, и музыкой никогда не поздно проникнуться и использовать ее себе во благо. Прислушайся к нашим советам и потом оцени результат. Уверены — заживешь в новом ритме. Припеваючи.

### 8–11 НА УРОВНЕ КАРАОКЕ

Хороший результат, но не спеши нажимать на паузу. Согласно проведенному в Мидлсекском университете (Великобритания) исследованию, те, кто слушает монотонную мелодию во время прохождения контрольного теста, показывают лучший результат. Подобная музыка поддерживает активность мозга и помогает войти в рабочий ритм. В общем, слушай!

### 12+ ДА ТЫ МЕЛОМАН

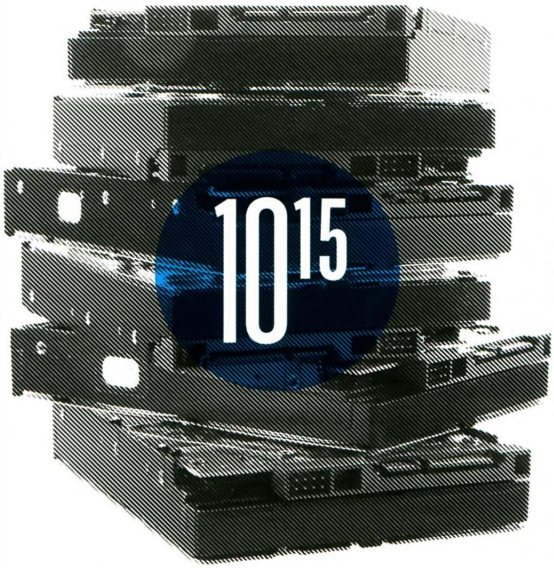
Тебе достается первая строчка хит-парада! Теперь помоги своему мозгу достичь пика с помощью старика Баха или Вивальди. Ученые из Стэнфордского университета (США) обнаружили, что прослушивание музыки эпохи барокко активизирует участок головного мозга, который отвечает за концентрацию и память. Бонус — твое эстетическое развитие. ■

# Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

## 1991

В ЭТОМ ГОДУ НА СТРАНИЦАХ КОМИКСОВ ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛСЯ ПЕРСОНАЖ ДЭДПУЛ. В ТОМ ЖЕ ГОДУ РАЙАН РЕЙНОЛЬДС НАЧАЛ КАРЬЕРУ — НА СЪЕМКАХ HILLSIDE, КАНАДСКОЙ МЫЛЬНОЙ ОПЕРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. ЧТО ЕЩЕ СВЯЗЫВАЕТ ЭТОГО АКТЕРА С ДЭДПУЛОМ — ЧИТАЙ НА СТР. 72



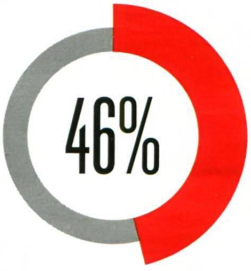

БАЙТ, ИЛИ 1 ПЕТАБАЙТ, — МИНИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЕМКОСТИ ПАМЯТИ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА СОГЛАСНО ПОСЛЕДНИМ ВЫВОДАМ НЕЙРОБИОЛОГОВ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ, 1 ПБ — ЭТО ОБЩИЙ ОБЪЕМ ВСЕЙ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ. КАК И ЧЕМ ПОДКОРМИТЬ СВОИ НЕЙРОНЫ И СИНАПСЫ — ВЫЯСНИ НА СТР. 78

## 7.11.1922

В БАКУ СОСТОЯЛАСЬ ПРЕМЬЕРА "ГУДКОВОЙ СИМФОНИИ" КОМПОЗИТОРА-АВАНГАРДИСТА АРСЕНИЯ АВРААМОВА, ИСПОЛНЕННАЯ ФАБРИЧНЫМИ СИРЕНАМИ, ПОРТОВЫМИ ТРУБАМИ, АРТИЛЛЕРИЙСКИМИ ОРУДИЯМИ И ПРОЧИМИ НЕМУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ. КАКАЯ МУЗЫКА ПОМОГАЕТ ТЕБЕ ЖИТЬ И РАБОТАТЬ — ВЫЯСНИ НА СТР. 92

## Венгерка

ЧЕРНО-СИНЯЯ СЛИВА СРЕДНЕГО РАЗМЕРА С ПЛОТНОЙ САХАРНОЙ МЯКОТЬЮ И ОТЧЕТЛИВЫМ БРЮШНЫМ ШВОМ. ИМЕННО ЕЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РЕЦЕПТЕ УКРЕПЛЯЮЩЕГО МОЗГ ЙОГУРТА СО СТР. 78




ЖЕНЩИН НЕ ИСПЫТАЛИ ОРГАЗМА ВО ВРЕМЯ ПОСЛЕДНЕГО ПОЛОВОГО АКТА (ИСТОЧНИК — NATIONAL SURVEY OF SEXUAL HEALTH AND BEHAVIOR). КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТВОЯ ДАМА ВСЕГДА СЧАСТЛИВО ФИНИШИРОВАЛА, УЧИСЬ НА СТР. 86

# Men's Health

## ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

"СПАРТАК" ТРЕНИРОВКА, КОТОРАЯ СЖИГАЕТ ВСЕ ЛИШНЕЕ
МАРТ 2016
Men's Health
ВСЁ. ДОВОЛЬНА!
8 ВЕРНЫХ ШАГОВ К ЕЕ ОРГАЗМУ
НАД ЧЕМ СМЕЕТСЯ ЗВЕЗДА "ДЭДПУЛА" РАЙАН РЕЙНОЛЬДС
КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ И ЗДОРОВЫМ
6 САМЫХ-САМЫХ ПРОСТЫХ СОВЕТОВ
СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ
УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ
10 ЛУЧШИХ ВНЕДОРОЖНЫХ МАРШРУТОВ ПО РОССИИ
16+

### ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

— журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
— ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
— загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
— и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

### СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.

### ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в App Store

Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА

# ПРИКЛЮЧЕНИЕ

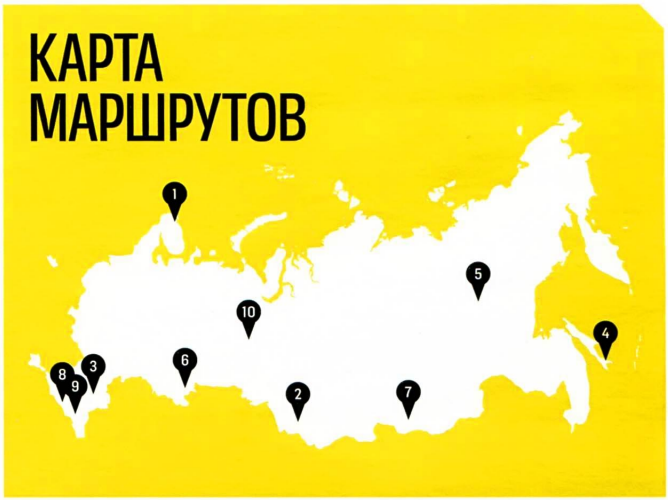
# ДОРОГИ, КОТОРЫЕ НЕ МЫ ВЫБИРАЛИ

**Кто может проложить самый интересный маршрут внедорожного путешествия по России, если не сам производитель внедорожников? Редакция МН составила список лучших автомобильных поездок, в которые нас заносило по работе (это тест-драйвы, автопробеги, путешествия). Выбирай идею для отпуска в 2016 году!**

## В КАЧЕСТВЕ НАПУТСТВИЯ

**Андрей Леонтьев, путешественник, организатор автомобильных экспедиций:** "Тем, кто сомневается, стоит ли путешествовать по России на машине, скажу: по нашей стране можно ездить на чем угодно, важно просто иметь желание. Что же касается автомобилей, то их современные возможности мы часто сильно недооцениваем. Например, я даже проехал от Москвы до Сахалина на Jaguar XKR (машине с дорожным просветом десять сантиметров), и все проблемы ограничились парой пробитых колес. В другой раз мы намотали 10 000 км по северу России на двух Porsche 911, и тоже не могу сказать, чтобы у нас были какие-то серьезные трудности. Даже мифы о некачественном топливе, и те сильно преувеличены. Я ездил из Москвы в Игарку на дизельном Jaguar XF и по пути несколько раз заправлялся, сливая солярку с "Уралов". По возвращении единственной неисправностью в машине был оборвавшийся тросик датчика износа тормозных колодок правого заднего колеса. И все! Правда, я бы советовал в любую поездку, связанную с проникновением в экстремальные точки страны, ехать на двух или трех машинах: если что, всегда будет кому взять на буксир или как-то еще оказать помощь".

# КАРТА МАРШРУТОВ




## 1 Мурманская область

**МАРШРУТ:** ИЗ МУРМАНСКА ПО КОЛЬСКОМУ ПОЛУОСТРОВУ
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3–4 ДНЯ
**СЕЗОН:** КОНЕЦ ЛЕТА – ОСЕНЬ

▸ **Зачем ехать** Извилистые каменистые дороги, реки без мостов, бездонные лужи и крутые грунтовки, ведущие к вершинам сопок — идеальные условия для оффроуда. Неслучайно, что на Кольском полуострове мы оказывались дважды и оба раза — со школами водительского мастерства: сначала на Audi Q7 со школой Quattro, потом с Volkswagen Driving Experience на Tiguan. "В первый день можно размяться, сгоняв в Териберку — село, прославившееся на весь мир благодаря фильму "Левиафан", — делится опытом Илья Виноградов, штурмовавший полуостров на Tiguan. — От Мурманска до села 140 км, из них последние 40 — грейдер, по которому можно держать крейсерские 80 км/ч. Полюбовавшись в Териберке на кладбище кораблей на берегу Баренцева моря, здание заброшенной школы и вполне приличный песочный пляж, можно проехать по грунтовке чуть дальше, в горы. На следующий день, отмахав часа за три 210 км до Кировска по федеральной трассе "Кола", можно следующие три часа испытывать на прочность себя и свою машину, пробираясь 30 км прямо по руслу реки Вудъяврйок в Хибинах в районе горы Куэльпорр. Вознаграждение — расположенный в конце пути красивый водопад "Красивый" с купальней, в которой стоит немедленно освежиться. Если долгий брод и купание в ледяной воде не остудили твой пыл, на третий день можешь попробовать взять приступом гору Большой Вудъявр, чтобы посмотреть на Кировск с высоты 850 метров.

▸ **Автомобиль** На маршруте встречаются приличных размеров камни и перегибы с диагональным вывешиванием колес, но Tiguan со всеми вызовами справился. Так что не надо думать, будто на Кольский полуостров можно ехать только на БТР.

▸ **Советы** В интернете можно найти уже составленные маршруты поездок по Кольскому полуострову разной категорий сложности. Также ты можешь принять участие в программе Volkswagen Driving Experience (vw-driving.ru), которая предлагает путешествия различной продолжительности по интересным маршрутам на Tiguan и Touareg в сопровождении инструкторов.

2

## Республика Алтай

**МАРШРУТ:** КАТУ-ЯРЫК – БАЛЫКЧА
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** ОДИН ДЕНЬ
**СЕЗОН:** ЛЕТО (ВЕСНОЙ, ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ ИЗ-ЗА ДОЖДЕЙ И СНЕГОПАДОВ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗМОЖНОСТЯМ ТЕХНИКИ И МАСТЕРСТВУ ВОДИТЕЛЯ ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ)

▸ **Зачем ехать** Уникальный перевал — практически горнолыжный спуск с горы в долину длиной 3806 метров (с перепадом высот в 603 метра) и крутизной склона 63°. Тебя ждут девять асимметричных виражей, и каждый расположен под своим углом, причем самый трудный из них — последний при спуске (и, соответственно, первый при подъеме). Спасибо за эту дорогу стоит сказать бульдозеристам Аркадию, Анатолию и Виктору Ухановым из совхоза "Советский Алтай", которые в 1987–1989 годах прокладывали ее в тяжелейших условиях.

▸ **Автомобиль** Полноприводный дизельный автомобиль будет лучшим выбором, потому что кроме 4x4 тут потребуется хорошая тяга. А вот высокий клиренс не обязателен, нам, например, хватило возможностей BMW 3 Гран Туризмо. Впрочем, если твоя машина спасует, на помощь придут местные силы. На перевале дежурят "Уралы" и "Беларуси", готовые взять на буксир тех, кто не осилит путь самостоятельно. Стоит удовольствие немало — 1500–2000 рублей за каждый виток.

▸ **Советы** Дорога однополосная, поэтому те, кто едут вниз, должны уступать путь поднимающимся, которым приходится труднее. На спуске в каждом повороте делай остановку, чтобы убедиться, что тебе навстречу не едет другой автомобиль (в расположенных там "карманах" разъехаться проще). Если планируешь провести внизу несколько дней, захвати с собой дрова. В долине реки Чулышман, куда ты попадешь, топлива для костра нет.

3

## Калмыцкая степь

**МАРШРУТ:** ОТ АСТРАХАНИ ДО ЭЛИСТЫ ЧЕРЕЗ ПОСЕЛКИ ИКИ-БУХУС, ИКИ-МАНЛАН, СМУШКОВОЕ, УТТА, ХАРГАТА, МЕЛИОРАТОР, УТ САЛА, ЗУНДА-ТОЛГА И КЕВЮДЫ
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3–5 ДНЕЙ
**СЕЗОН:** ЛЕТО

▸ **Зачем ехать** Тебя ждет маршрут ралли-рейдов "Великая степь" и "Шелковый путь". Барханы, дюны и соляные озера ты можешь чередовать с выездами на обычные асфальтированные дороги (если устанешь от облаков пыли и бесконечных препятствий). Завершив маршрут, в Элисте посети Золотую обитель Будды Шакьямуни — главный храм Калмыкии, с самой высокой в Европе статуей Будды (9 метров).

▸ **Автомобиль** "Мы двигались на трех Mitsubishi Outlander, Pajero Sport и Pajero — и, конечно, лучше всего было в последнем, — вспоминает Антон Иванов, проехавший по великой степи в 2005 году. — Чем серьезнее внедорожник, тем больше ты сможешь увидеть, а в степи есть на что посмотреть: бескрайние просторы, заброшенные постройки в духе "Кин-дза-дза", и среди редкой растительности живописно белеют черепа животных — очень кинематографичные картины".

▸ **Советы** "Эта трасса считается самым сложным южным маршрутом российских ралли, — рассказывает Антон. — Даже если степь выглядит ровной, как лист бумаги, не стоит жать газ в пол: у меня на глазах УАЗ лидера национального зачета по ралли оставил в незамеченной канаве свой передний мост, а раллийные КамАЗ и Pajero "сделали уши" (причем последний — дважды). Причина? Кочки и рытвины раскачивают и опрокидывают тонны железа в считаные секунды".

ФОТО: LEGION-MEDIA (1)

# Ч

## Сахалин

**МАРШРУТ:** ЮЖНО-САХАЛИНСК – ХОЛМСК – ТОМАРИ – БУХТА ТИХАЯ – КРАСНОГОРСК – УГЛЕГОРСК – БУХТА ТИХАЯ – СТАРОДУБСКОЕ – ДОЛИНСК – ЮЖНО-САХАЛИНСК

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3–5 ДНЕЙ

**СЕЗОН:** ИЮНЬ – АВГУСТ

▸ **Зачем ехать** "Сахалин — совершенно особенный обломок советской цивилизации, — рассказывает Кирилл Вишнепольский. — Вот представь: ты несешься по пустынной трассе через долину, слева на поле пасутся лошади, вдалеке грузные облака стекают по склонам сопок... Чистая Швейцария. А повернешь за поворот — и ты на лукоморье: слева под обрывом кривой полосой уходит вдаль океан, справа — отвесные скалы. То ли Дувр, то ли побережье северной Испании, где-то у Барселоны. На горизонте мелькают то ворота синтоистского храма, то монструозные трубы заброшенных японских пороховых заводов. Если ты не до конца чтишь закон, то время от времени ты останавливаешься, чтобы прямо у дороги купить у браконьеров разлапистого камчатского краба (есть его нужно на месте, если положить в салон автомобиля, запах краба останется с тобой навсегда). Но слишком не тормози — ты должен до заката успеть к Чертову мосту, уникальному железнодорожному сооружению в 40 метров над ущельем, которое 90 лет назад строили корейские рабы. Ты сворачиваешь с трассы, полчаса продираешься через амазонских масштабов джунгли (слышал про знаменитое сахалинское высокотравье? Лопухи и папоротники здесь достигают высоты в 3-4 метра, распространен также бамбук), и в километре от моста вдруг выруливаешь в типичный подмосковный дачный поселок — тут тетя Зина в выцветших трениках пропалывает картошку и поглядывает на тебя подозрительно".

▸ **Автомобиль** Вполне приличного вида трасса, по которой ты летишь 130 км/ч, может в один момент обернуться чем-то вроде артиллерийского полигона, на котором нет ни одного квадратного сантиметра ровной поверхности. В любом месте дорога может упереться в брод или как минимум в лужу размером с Патриарший пруд, благоухающую вековой тиной. Впрочем, электронные системы помощи водителю, применяемые в Toyota Hilux и Toyota Prado, помогли нам намотать 1500 км по Сахалину, ни разу не застряв и не перевернувшись (хотя попытки "сделать уши" были, не скроем).

▸ **Советы** Местный водитель привык, что большую часть времени на дороге он — один. Так что водитель может ехать с любой скоростью по одноколейной дороге и маневрировать без предупреждения — будь внимателен. На север острова лучше не соваться, погубишь средство передвижения (даже местные автопрокаты откажут тебе в услугах, если узнают, что ты собрался в верхнюю часть Сахалина). А если застрял на пустынной дороге в горах или лесу, поглядывай по сторонам — к тебе на угощение может явиться медведь.

5

## Дальний Восток

**МАРШРУТ:** ЯКУТСК – УСТЬ-НЕРА – САСЫР – ЗЫРЯНКА – СРЕДНИЙ КОЛЫМ – УСТЬЕ РЕКИ КОЛЫМА – ЧЕРСКИЙ – БИЛИБИНО – ПЕВЕК

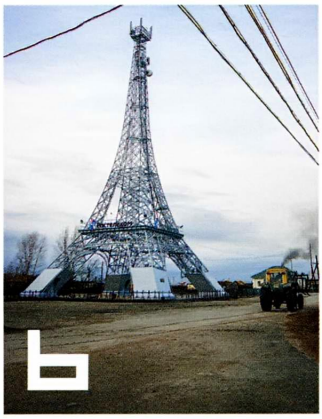
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 7–10 ДНЕЙ

**СЕЗОН:** НЕ РАНЬШЕ 1 МАРТА И НЕ ПОЗДНЕЕ 20–30 МАРТА (ИНАЧЕ МАШИНЫ НЕ УСПЕЮТ ВЕРНУТЬСЯ ДО ТАЯНИЯ ЛЬДА И ЗАСТРЯНУТ В ПЕВЕКЕ ДО ИЮНЯ, КОГДА НАЧНУТ ХОДИТЬ ПАРОМЫ)

▸ **Зачем ехать** "Это уникальный маршрут, на котором все необычно, причем по ходу движения твои удивление и восхищение только возрастают, — не устает удивляться и восхищаться путешественник Алексей Симакин. — Ты пересекаешь удивительно красивую реку Лена, едешь порядка 30 километров по замерзшей реке Алдан, и чем дальше, тем более инопланетным становится пейзаж вокруг. После Сасырского перевала вокруг только снег, и если вдруг где-то на горизонте появляется какое-нибудь деревце, оно воспринимается как чудо. Ты проезжаешь брошенные деревни, брошенную технику, и уже кажется, что нет больше нигде людей — только полчища зайцев, которые бегают среди ржавеющих тракторов и самосвалов. Не надо пугаться: я два раза ездил по этому маршруту и был приятно удивлен, что зимник чистят, готовят и там ходит техника. Если в 2006 году такая поездка была экстремальным испытанием на выживание, то теперь все куда менее рискованно".

▸ **Автомобиль** Обычные пикапы Volkswagen Amarok прошли этот путь без проблем, как и пикапы Mazda BT-50. Правда, лучше поставить колеса побольше, а диски — поменьше, чтобы потом снижать давление в шинах, увеличивая "пятно" контакта. И, конечно, нужен запас топлива: есть перегоны, которые нереально пройти на одном баке, тем более что можно попасть в пургу и сутки сидеть в машине, работающей на холостом ходу.

▸ **Советы** "Потребуется спутниковый телефон, потому что сотовая связь между населенными пунктами не работает", — предупреждает Сергей Уколов, участвовавший в организации пробега на Mazda BT-50. Настоятельно рекомендуем найти и скачать из интернета GPS-треки, чтобы можно было идти по приборам, потому что иногда в стекло ничего не видно — одна белая пелена, в которой можно быстро потеряться.



## Южный Урал

**МАРШРУТ:** ОТ ВАРНЫ ДО ПАРИЖА
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3–5 ДНЕЙ
**СЕЗОН:** ЛЕТО

▸ **Зачем ехать** Живописная и качественная асфальтовая трасса из Уфы в Магнитогорск, с которой можно съезжать в степь и на штурм бродов. Кроме того, у тебя будет возможность посетить Порт-Артур и осмотреть стоящую в центре Парижа Эйфелеву башню без необходимости менять рубли на непомерно дорогие нынче евро. Дело в том, что в этих местах жили оренбургские казаки, которые давали своим селам названия в честь мест, где им доводилось воевать. Обязательно нужно съездить в Аркаим — место силы неизвестной цивилизации, развивавшейся в этих местах 4000 лет назад, а в Магнитогорске — устроить заезд вокруг металлургического комбината. У нас получилось объехать его за 20 минут. Побьешь рекорд?

▸ **Автомобиль** Land Rover Evoque было более чем достаточно.

▸ **Советы** "Лучше брать с собой палатки — в них ночевать комфортнее, чем в тех гостиницах, что есть на маршруте, — советует Леонтьев. — И надо внимательно смотреть на знаки, чтобы случайно не заехать на территорию заповедника, — таблички с информацией, что дальше проезда нет, могут быть совсем незаметными, но это не значит, что природоохранная инспекция пожалеет тебя и не выпишет штраф".

## Байкал

**МАРШРУТ:** ВОКРУГ ОЗЕРА ПО ЛЬДУ (2-Й ВАРИАНТ — ВДОЛЬ КРУГОБАЙКАЛЬСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ)
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 10–14 ДНЕЙ (2-Й ВАРИАНТ — 1–2 ДНЯ)
**СЕЗОН:** ФЕВРАЛЬ – МАРТ

▸ **Зачем ехать** Зимой Байкал предложит тебе абсолютно все препятствия, которые возможны в ледовом походе, — от торосов и заносов до трещин, которые придется переезжать или даже перепрыгивать на машине. Прибавь к этому красоту ледяных пещер, удивительно прозрачный синий лед и такие экзотические развлечения, как ловля омуля с глубины в 300 метров — путешествие мечты, не иначе. Но не спеши расплываться в счастливой улыбке. Шеф-редактор сайта MHealth.ru Дмитрий Сироткин в первый же день такой экспедиции едва не провалился под лед на Toyota Land Cruiser 200 (задние колеса машины ушли в полынью), но из этой ловушки ее вовремя выдернула Toyota Hilux напарника по путешествию. Да и погода на Байкале далеко не всегда так безоблачна, как на этой фотографии. Снова слово Сироткину: "Когда поднялась пурга, видимость упала до 10 метров, а скорость машин до 3–5 км/ч, причем при остановках ветер начинал тащить громадный "крузак" по льду. Открывать дверь было просто опасно — ее могло сорвать с петель". И все же чаще Байкал радовал нас менее экстремальными условиями. Так, Антон Иванов за время путешествия по льду даже слегка загорел на зимнем солнце. (Или его лицо стало красным от волнения? Все-таки Антон разогнался до 200 км/ч.)

▸ **Автомобиль** Полноприводный автомобиль с высоким клиренсом. На любом другом ты не сможешь съезжать с подготовленных МЧС ледовых трасс на "дикий" лед.

▸ **Советы** "Байкал — это ключевая точка нашей страны, куда можно и нужно ехать в любое время года", — безапелляционно заявляет Андрей Леонтьев. На счету Андрея множество байкальских автомобильных мероприятий, а также рекордов скорости, установленных в рамках ежегодно проводимых (самим же Леонтьевым) "Дней скорости на льду Байкала". Например, он смог разогнать на замерзшей воде Porsche Panamera Turbo S до 295 км/ч. Но учти: зимой путешествовать по озеру самостоятельно нельзя. Обязательно обратись за помощью в Лигу ледовых капитанов (baikal1.com). "Только они знают, где можно ездить вне трасс, и только они могут на глаз определять изменения в ледовой обстановке, которые на Байкале происходят каждые несколько часов". Пристегиваться нельзя — если машина пойдет под лед, тебе нужно будет максимально быстро ее покинуть. На этот же случай захвати увесистый камень — проще будет выбить стекло, чем открывать его.

8

## Приэльбрусье

**МАРШРУТ:** МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ – УЩЕЛЬЕ АДЫР-СУ – БАКСАНСКОЕ УЩЕЛЬЕ – ТЕРСКОЛ – БЫЛЫМ – ПЕРЕВАЛ АКТОПРАК – ЧЕГЕМСКОЕ УЩЕЛЬЕ – ПЯТИГОРСК – ПЕРЕВАЛ ГУМ-БАШИ – УЩЕЛЬЕ КУБАНИ – ДЖИЛЫ-СУ – УЩЕЛЬЕ ХУДЕСА – ПЛАТО БЕЧАСЫН – УЩЕЛЬЕ ХАРБАЗ – ДЖИЛЫ-СУ – ДОЛИНА НАРЗАНОВ

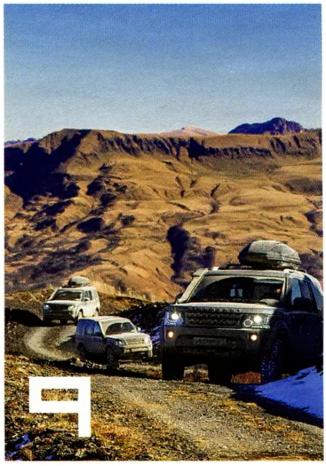
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** ОДНА НЕДЕЛЯ

**СЕЗОН:** АПРЕЛЬ – НОЯБРЬ

▸ **Зачем ехать** Ущелья Центрального и Западного Кавказа доступны только пешим туристам или тем, кто вооружен мощными внедорожниками. Красота гор Кавказа не нуждается в дополнительной рекламе, а еще ты приобщишься к истории — частично повторишь путь экспедиции генерала Георгия Эммануэля, которая первой в 1829 году покорила Восточную вершину Эльбруса.

▸ **Автомобиль** Идеальный вариант — пикап, в который гарантированно влезет все необходимое в путешествии оборудование и который сам гарантированно вылезет из тех мест, где другие машины застрянут. Мы ехали на Ford Ranger.

▸ **Советы** Будь внимателен на дорогах в населенных пунктах: местные коровы могут неторопливо пересекать шоссе или просто лежать посреди улицы и греться в лучах солнца. Кстати, о солнышке: даже если на дворе лето, не забудь взять с собой зимние вещи. В горах всегда лежит снег.



9

## Ингушетия

**МАРШРУТ:** МАГАС – ТАРГИМ – ЭГИКАЛ – ЭРЗИ – ОЛЬГЕТИ

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3 ДНЯ

**СЕЗОН:** ЛЕТО

▸ **Зачем ехать** Нехоженые и неезженые горные тропы и броды приведут твою машину в удивительные горные ущелья, а грунтовые дороги — прямиком в Средневековье. На узкой полосе в 25 километров стоят около пяти сотен родовых башен X–XVII веков. Каменные строения смотрятся как сказочные замки, хотя это замки и есть, ведь большинство из них построены для обороны. Зимой недалеко отсюда работает небольшой горнолыжный курорт Армхи, летом там велопарк, а также проходит фестиваль бейсджампинга. Пугает само слово "Кавказ"? "Сегодня в Ингушетии безопасно, местные очень гостеприимны, а буквально на каждом углу — посты полиции", — успокаивает Леонтьев.

▸ **Автомобиль** Внедорожник (в нашем случае Land Rover) будет правильным выбором, если ты хочешь передвигаться не только по дорогам.

▸ **Советы** "Самое удивительное, что у каждой родовой башни до сих пор есть хозяева — потомки тех, кто ее строил. Надо обязательно пообщаться с местными, чтобы самому почувствовать эту связь времен. Это поразительно!"

# 10

## Ханты-Мансийск

**МАРШРУТ:** ИЗ СУРГУТА В ХАНТЫ-МАНСИЙСК
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3–5 ДНЕЙ
**СЕЗОН:** ЗИМА, КОТОРАЯ ТУТ ПРОДОЛЖАЕТСЯ С ОКТЯБРЯ ПО АПРЕЛЬ

▸ **Зачем ехать** Посетишь стойбище хантов в Аганском районе Югры, горнолыжный курорт "Хвойный урман", центр зимних видов спорта имени А.В. Филипенко, где проходят этапы Кубка мира по биатлону, и сфотографируешься с памятником мамонтам — в общем, найдешь развлечения на любой вкус. Дорога из Сургута в Ханты-Мансийск даст фору многим подмосковным трассам. Правда, иногда бывает и по одной полосе в каждую сторону — аккуратнее с обгонами, тут невнятная разметка и знаки, а также часто встречаются блюстители порядка.

▸ **Автомобиль** Такую дорогу осилит и легковой автомобиль. У нас была Mazda 6, которая легко заводилась даже в -30°С.

▸ **Советы** Как и везде в снежных краях, надо очень внимательно относиться к обочине — крепкий снежный наст может оказаться обманчивым. Помимо снега важно помнить про короткий световой день — северяне не любят лежебок, так что в путь отправляться лучше пораньше, чтобы преодолеть основную дистанцию засветло. Кстати, чтобы спокойно стартовать утром, лучше заранее убедись в том, что твой автомобиль умеет это делать при глубоко минусовых температурах. ■

## ХОЧЕШЬ ДОБАВКИ?

**В рамках своего проекта "Открывая Россию" Land Rover запустил сайт landroverlife.landrover.ru, где есть подробная информация о маршрутах проведенных ими экспедиций в таких точках нашей страны, как Адыгея, Карелия, Камчатка, Уссурийская тайга, Байкал, Якутия, Архангельск, Сахалин, Алтай, Чеченская республика, Ханты-Мансийск, Калмыкия, Тыва, Магадан. Дерзай!**

27 ДЕКАБРЯ — 7 ЯНВАРЯ

## ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ THE OSTROV

Почти две недели 25 мужчин и 25 женщин провели на необитаемом острове на Мальдивах, где участвовали в соревнованиях на выживание. По итогам состязания титул OstrovMan получил Константин Мангушев из Москвы — он с успехом прошел все испытания: например, ловил рыбу голыми руками, развел огонь без спичек, провел сутки без еды и предметов быта, построил плот и доплыл на нем до цели, пробежал Men's Health-триатлон (да, наш журнал тоже поддерживал проект The Ostrov), также Константин переплыл с одного острова на другой (два километра!). Что же касается девушек, то OstrovWoman стала Ольга Парахина (тоже из столицы). Все участники жили в деревнях, которые построили своими руками из подручных материалов (кокосовые веревки, доски, бамбуковые пластины). Подробнее на сайте

▸ **the-ostrov.ru**

БЫЛО

БЫЛО

24 ЯНВАРЯ

## ГЕНРИ УОРСЛИ НЕ ПЕРЕСЕК АНТАРКТИДУ

Британец собирался стать первым человеком в мире, который в одиночку пересек Антарктиду, но не дошел до финиша 50 километров. 55-летний Уорсли стартовал 11 ноября прошлого года, на маршрут длиной 1770 километров он отвел себе 75 дней. На 71-й день путешествия Генри почувствовал себя плохо и вызвал помощь. На вертолете его эвакуировали в больницу чилийского города Пунта-Аренас, где британец в тот же день умер от перитонита. Онлайн-дневник экспедиции, который Генри вел до последнего дня, ты найдешь на

▸ **shackletonsolo.org**

БЫЛО

25 ЯНВАРЯ

## РЕКОРД ПОЛЕТА НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

Путешественник Федор Конюхов и Иван Меняйло, мастер спорта по воздухоплаванию, побили мировой рекорд по длительности полета на тепловом аэростате в категории АХ-09 (объемом до 4000 м³). Аэронавты поднялись в воздух с аэродрома Софрино в Тульской области и приземлились в Ивановской области через 32 часа 20 минут. Прошлый рекорд (29 часов и 14 минут) в этой категории аэростатов в 1993 году установил американец Уильям Басси.

▸ **konyukhov.ru**

БУДЕТ

5–10 МАРТА

## ФЕСТИВАЛЬ “ДНИ СКОРОСТИ НА ЛЬДУ БАЙКАЛА”

На озере Байкал устроят очередные заезды на скорость на льду (даты могут поменяться в зависимости от причуд погоды). Цель — установить рекорды в разных классах автомобилей. На время проведения ежегодного фестиваля прямо на озере построят мини-городок со всей необходимой инфраструктурой. Основное правило соревнований — только стандартный автомобиль без доработок и модернизаций. Напомним, что в прошлом году на Байкале установили рекорд: максимальная скорость, которую развил серийный автомобиль Porsche Panamera Turbo S (при движении на льду), — 294,9 км/ч. Читай репортаж с прошлых соревнований на нашем сайте

▸ **mhealth.ru**

БУДЕТ

23 АПРЕЛЯ

## СОРЕВНОВАНИЯ “ГОНКА ГЛАДИАТОРОВ” В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Если хочешь проверить, не потерял ли ты спортивную форму за зиму, вот тебе испытание: 23 апреля в Санкт-Петербурге устроят спринт на пять километров с 16 препятствиями (стены, овраги, колючая проволока, бассейны грязи). Подробнее смотри на

▸ **gonkagladiatorov.ru**

БУДЕТ

1 АВГУСТА

## ЭЦТАЛЬСКИЙ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ МАРАФОН

Весна — отличное время, чтобы начать тренировки и подготовиться к серьезному испытанию, например к такому: 1 августа в австрийском Зельдене стартует ежегодный Эцтальский марафон — 4000 велосипедистов проедут 238 километров горной трассы, поднимутся на высоту 5500 метров и финишируют в долине Эцталь. Зарегистрироваться на состязание можно на

▸ **oetztaler-radmarathon.com**

# ЖИР ДОЛЖЕН БЫТЬ РАЗРУШЕН

Внимание! Здесь и сейчас мы публикуем новую версию популярной программы тренировок "Спартак" от Дэвида Джека — не пропусти!

В первых строках признаемся откровенно: первую версию "Спартака", представленную еще в 2010 году, мы пропустили. А зря — это был редкий пример тренировки на жиросжигание, которая одновременно обеспечивала спортсмену прибавку в выносливости, гибкости, координации и даже мышечной массе (ведь все это было нужно восставшему гладиатору, в честь которого фитнес-гуру Дэвид Джек и назвал свою программу). А вот наши американские коллеги не пропустили эту новинку, и "Спартак-2010" стал самой популярной программой, когда-либо опубликованной в Men's Health USA.

Так что, когда Дэвид выпустил новую версию "Спартака", мы вцепились в эту программу и принесли ее тебе. Новый комплекс обеспечивает все те же достижения, что и предыдущий, но программа стала короче и энергичнее. Тренировки не займут у тебя много времени, упражнения вполне доступны и неплохо тебе знакомы. Разве что кроме одного, самого интересного (инструкцию к нему читай на следующей странице)!

## СИЛОВЫЕ РЕШЕНИЯ: РЫВОК ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ

Тяжелая атлетика с ее рывком, толчком и подъемом на грудь создана не только для олимпийской сборной РФ. Любой простой парень с легкостью может включить элементы тяжелоатлетической подготовки в свои занятия. Что это даст тренирующемуся? Силу всех основных мышечных групп, ловкость и скорость! Причем стремиться к большим весам на штанге вовсе необязательно. Более того, саму штангу можно вовсе не использовать. Дэвид Джек считает рывок гантели более интересным, сложным и в то же время безопасным аналогом классическому тяжелоатлетическому рывку. Если, конечно, делать его правильно.

### ТВЕРДО СТОЙ НА НОГАХ

Правильная стойка — залог успешности этого упражнения. Ступни ставь на ширину таза, опора на всю стопу. Плечи опущены, мышцы живота напряжены так, словно ты ждешь подлого удара под дых.

### ДВИГАЙ ТАЗОМ

Отводи таз назад, перед тем как вытолкнуть его вперед, разогнуться и вырвать гантель к небу. Чтобы движение таза вперед было действительно мощным, с силой напрягай ягодицы.

### ДЕРЖИ ВЕС БЛИЖЕ

В процессе рывка гантель должна двигаться как можно ближе к корпусу. Подобная техника бережет плечевые суставы и облегчает сохранение равновесия.

### ДЕРЖИ КРЕПКО

В верхней точке рывка прими штангу на выпрямленную руку, немного подсев под снаряд. Ни в коем случае не дожимай вес за счет движения в локтевом суставе. В рывке самое главное — это правильное использование набранной инерции снаряда. Когда ловишь гантель на прямую руку, прижимай бицепс к уху, так ты снизишь нагрузку на плечевой сустав.

ФОТО: KENJI TOMA, BETH BISCHOFF; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +15M

DEMIX
GO STRONG *

# СПОРТ ТАМ, ГДЕ ТЫ

## ФУТБОЛКА FITNESS*

- ТЕХНОЛОГИЧНАЯ ТКАНЬ С ЭФФЕКТОМ ОХЛАЖДЕНИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

на правах рекламы

в магазинах
спортмастер

*Будь сильным
**Фитнес

**ПРАВИЛА**

- Проводи каждую из трех тренировок (А, Б, и В) раз в неделю, тренируйся через день. “Тренировка А” и “Тренировка Б” описаны ниже. Вариант нагрузки — 1 или 2, смотри по таблице (обозначены зелеными флажками).
- На “Тренировке В” выполняй все десять упражнений из тренировок А и Б по кругу, без отдыха. Таблица справа позволит тебе определиться с нагрузкой, паузами отдыха и с какого упражнения начать (если ты начинаешь с десятого, следующим будет первое упражнение). Между кругами отдыхай по две минуты. Общее количество кругов за тренировку указано в программе.

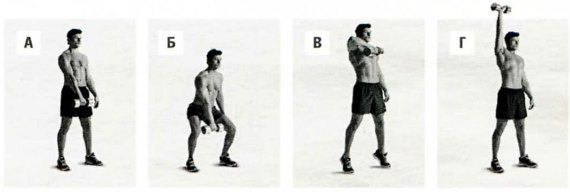
# ТРЕНИРОВКА А

## 1. Сплит-присед с гантелями

Возьми в руки гантели и опусти их по сторонам от себя. Встань в положение разножки, левая нога впереди правой. Расстояние между ступнями равно 2–2,5 шагам [А]. Медленно опустись вниз в положение выпада [Б]. Сделай в нижней точке отчетливую паузу, после чего мощным движением вернись в исходное положение. Сделай заданное количество повторов, после чего смени ногу и продолжи.

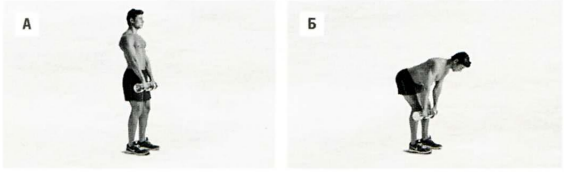
## 2. Рывок гантели одной рукой

Поставь ступни на ширину таза, гантель держи перед собой, ладонь развернута на себя [А]. Подсядь и наклонись вперед [Б], а затем как можно мощнее разогни корпус и вырви гантель, направляя локоть вверх [В]. Подседая под гантель, разверни рабочую руку ладонью вперед и прими снаряд на прямую руку [Г]. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной рукой, смени руку и продолжи.



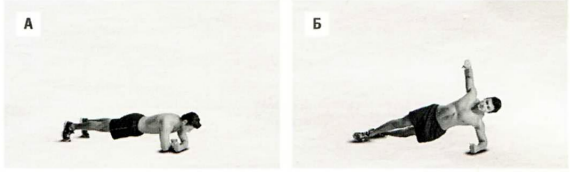

## 3. Румынская тяга с гантелями

Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях. Гантели держи в прямых руках вплотную к бедрам перед собой [А]. Не меняя угла между голенью и бедром, поведи таз назад и наклонись вперед так, чтобы гантели опустились ниже середины голени. Поясницу при этом сохраняй прямой и слегка прогнутой [Б]. Вернись в исходное положение, выпрямившись и сократив ягодицы. Повтори.




## 4. Ротация в планке

Встань в положение передней планки. Тело вытяни в одну линию с ногами, предплечья расположи параллельно друг другу, как показано на фото [А]. Оставшись на левом предплечье, разверни корпус и бедра вправо. В конечной точке ты должен повернуться к полу правым боком [Б]. Сделай небольшую паузу, после чего вернись в исходное положение и сделай поворот уже в другую сторону. Это был один повтор. Продолжай вращаться то в одну, то в другую сторону до окончания подхода.




## 5. Латеральные ныряния

Установи гриф в силовой раме немного выше твоей талии. Встань справа от грифа [А]. Сделай шаг левой ногой в сторону, одновременно приседая и ныряя под гриф [Б]. Вынырни и выпрямись по левую сторону от грифа [В]. Теперь повтори движение в обратную сторону — это был один повтор. Если у тебя нет грифа, ныряй под воображаемый!

### ВАРИАНТ 1

Делай упражнения по кругу, отдыхая по минимуму, но не в ущерб технике. Для каждого упражнения подбирай такой рабочий вес, с которым ты можешь сделать 12 повторов. Работай по принципу “лестницы”: в 1-м круге делай в каждом упражнении по 4 повтора; во 2-м круге — по 6 повторов; в 3-м круге — по 8. Теперь повтори всю лестницу еще раз (всего - 2 лестницы по 3 круга). Мало? Пройди третью лестницу.

| | |
|---|---|
| КРУГ 1 | 4 ПОВТОРА |
| КРУГ 2 | 6 ПОВТОРОВ |
| КРУГ 3 | 8 ПОВТОРОВ |

**ГРАФИК ТРЕНИРОВОК:**

| НЕДЕЛЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | СРЕДА | ПЯТНИЦА |
|---|---|---|---|
| 1 | А 1 | Б 2 | В |
| 2 | Б 1 | А 2 | В |
| 3 | А 1 | Б 2 | В |
| 4 | Б 1 | А 2 | В |

**ТРЕНИРОВКА В**

| НЕДЕЛЯ | НАГРУЗКА | ОТДЫХ | КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ | НАЧАТЬ С УПРАЖНЕНИЯ НОМЕР... |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 30 СЕК. | 30 СЕК. | 2 | 1 |
| 2 | 40 СЕК. | 20 СЕК. | 2 | 10 |
| 3 | 50 СЕК. | 10 СЕК. | 2 | 6 |
| 4 | 30 СЕК. | 30 СЕК. | 3 | 1 |

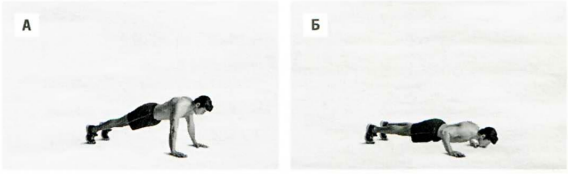
# ТРЕНИРОВКА Б

## 1. Латеральные зашагивания с гантелями

Возьми в руки гантели, опусти их по бокам, встань справа от скамьи и поставь на нее левую стопу [А]. Поднимись на левой ноге вверх [Б]. Плавно вернись в исходное положение. Сделай все повторы одной ногой, после чего подойди к лавке слева и продолжи другой ногой.

## 2. Отжимания от пола

Встань в упор лежа, ступни на ширине таза, ладони чуть шире плеч. Туловище с ногами на одной линии [А]. Сгибая руки, опустись как можно ниже, стараясь коснуться пола грудью [Б]. Сделай краткую паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.




## 3. Приседания + Подъем на бицепс

Держи гантель двумя руками за края перед тазом в опущенных руках. Ступни поставь на ширину плеч [А]. Сгибая колени и отводя таз назад, опустись в присед, приблизив гантель как можно ближе к полу [Б]. Согнув руки в локтях, подними гантель к поясу [В]. Вернись в исходное положение и повтори.

## 4. Тяга гантели в наклоне одной рукой

Встань лицом к лавке, возьми в правую руку гантель, наклонись и поставь левую ладонь на лавку. Гантель опусти вниз, развернув ладонь на себя [А]. Прижимая локоть рабочей руки к корпусу, подтяни гантель к поясу [Б]. Сделай небольшую паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов для правой руки, смени ее и продолжи.

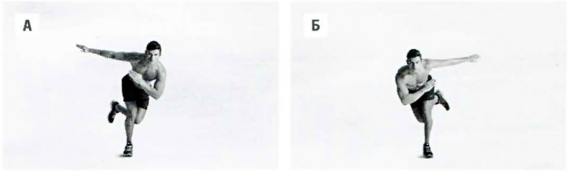
**ВАРИАНТ 2**

Вновь делай все по кругу, подряд. В 1-ю и 2-ю недели занимайся так: 10 секунд на упражнение, отдых 10 секунд — повтори так 3 раза (всего 30 секунд нагрузки), затем переходи к следующему упражнению. После того как ты сделал все 5 упражнений, отдохни минуту. Это будет один круг. В 3-ю и 4-ю недели стратегия та же, но теперь упражнение надо делать по 20 секунд, а отдых — всего 10 секунд (но подходов в каждом упражнении всего два, итого 40 секунд нагрузки).
Первая неделя — 4 круга. Вторая неделя — 5 кругов.
Третья неделя — 6 кругов. Четвертая — 7 кругов.

| | |
|---|---|
| НЕДЕЛЯ 1-2 | 10 СЕКУНД НАГРУЗКИ/10 СЕКУНД ОТДЫХА |
| НЕДЕЛЯ 3-4 | 20 СЕКУНД НАГРУЗКИ/10 СЕКУНД ОТДЫХА |

## 5. Конькобежец

Встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Левую стопу оторви от пола и заведи за правую позади себя. Правую руку выпрями в сторону, левую согни и держи перед грудью [А]. Прыгни влево, мягко приземлившись на слегка согнутую левую ногу. Правую ногу заведи назад и поменяй руки местами [Б]. Это один повтор. Продолжай прыгать вправо-влево до окончания подхода.



# МОЖЕТ ЛИ БИЦЕПС СПАСТИ ТВОЕ СЕРДЦЕ?

**Да! Отправь на помойку реанимационный набор и займись прокачкой рук.**

Тренировочный процесс, как любое продолжительное действие, несет в себе сюрпризы. Но, к счастью, не только неприятные. К примеру, недавние исследования показали, что прокачка бицепсов очень полезна для здоровья сердечно-сосудистой системы. Такие тренировки буквально вымывают из твоих артерий вредный холестерин и учат сердце работать мощнее (ну а руки становятся внушительнее, чего уж там). Эти новости, конечно, не освобождают тебя от кардиозанятий, но их достаточно, чтобы присмотреться вот к этой тренировке.

**Беремся за руки**

**КАК ЧАСТО?** РАЗ В НЕДЕЛЮ

**ПАУЗЫ ОТДЫХА?** ОДНА МИНУТА МЕЖДУ СЕТАМИ

**ТРЕНЕР:** РИЧАРД СКРИВЕНЕР (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

### 01. По канату из положения сидя

5 СЕТОВ ПО 5 ПОВТОРОВ

Прикрепи канат к перекладине, поставь под нее лавку, сядь и возьмись за канат. Поднимись вверх по канату, оторвав ноги от пола. Теперь вернись обратно. Ты сделал 1 повтор, но не просто так. Тренировки с отягощением снижают "плохой" холестерин в крови на 5%. (Источник: Университет Западной Вирджинии)

### 02. Подъем на бицепс стоя спиной к блоку

3 СЕТА ПО 12 ПОВТОРОВ

Возьмись за рукоять блока и отойди от него на пару шагов так, чтоб блок тянул твою руку не только вниз, но и назад. Согни руку в локте, подняв кисть к плечу. Вернись в исходное положение и повтори. Силовые тренировки обеспечивают долговременное улучшение кровотока в обоих направлениях — и к сердечной мышце, и от сердца к конечностям. (Аппалачский университет)

### 03. Перетягивание полотенец

3 СЕТА ПО 60 СЕКУНД

Тебе понадобятся два маленьких полотенца и неуступчивый партнер. Встаньте оба в разножку и начните перетягивать полотенца. Задача — вывести соперника из равновесия. Упражнения, подобные этому, нормализуют артериальное давление куда эффективнее кардиотренинга. (The Journal of Strength and Conditioning)

### 04. Негативные подтягивания

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ

Подпрыгни в верхнюю точку подтягиваний и медленно опустись вниз, потратив на это пять секунд. Повтори. Упражнения, выполняемые в таком режиме, повышают чувствительность к инсулину и снижают риск развития диабета. (Medicine & Science in Sports & Exercise)

### 05. Подтягивания с паузами

1 СЕТ ИЗ 3 ПОВТОРОВ

Подтянись вверх. Задержись в верхней точке на 10 секунд. Опустись вниз на половину амплитуды, задержись еще на 10 секунд. Вновь опустись почти до конца, но не выпрямляй руки полностью. Там задержись на те же 10 секунд. Повтори. Подобные тренировки ускоряют сжигание жира на 35%, что снижает нагрузку как на твое сердце, так и на дырки в твоем ремне. (Университет Пенсильвании)

### ПРАВИЛА СЕРДЕЧНОГО ТРЕНИНГА

- **Осторожнее с весами** Если ты тренируешься исключительно для здоровья сердечно-сосудистой системы, бери вес полегче и на большее количество повторов. Чересчур интенсивная работа с весами провоцирует резкие скачки артериального давления.
- **Навести доктора** Тренировки с отягощением несут в себе существенные риски для страдающих артериальной гипертензией и хронической сердечной недостаточностью. Так что не притрагивайся к железу, пока не сходишь к кардиологу.
- **Не игнорируй кардиотренинг** Зал свободных весов — не единственное место в фитнес-клубе, обязательное для посещения. Помимо тренажеров и штанг в твой распорядок необходимо вписывать три кардиотренировки в неделю. Если ты избегаешь кардио, то твои артерии потеряют эластичность — и привет.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ADRIAN WEINBRECHT

# РАБОТА — ЛУЧШИЙ ОТДЫХ

## Вы часто включаете в расписание тренировок так называемый день активного отдыха. Что это такое и как его проводить?

КИРИЛЛ

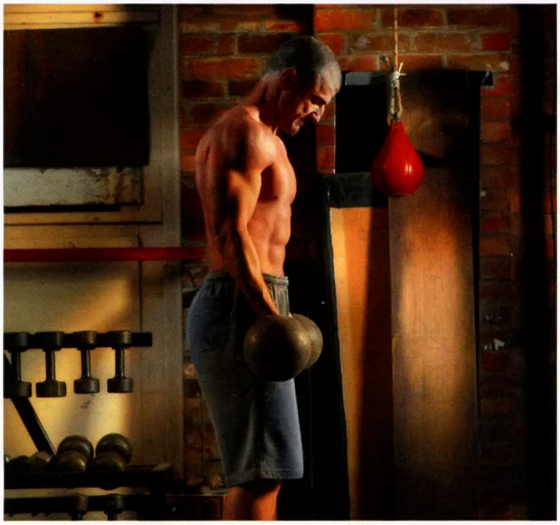
Существует несколько сценариев такого дня — от пеших прогулок и бани до спортивных игр и просмотра комедий. Вот самый, на мой взгляд, эффективный из них — совмещающий легкую физическую активность и детокс-диету. Обрати внимание: твой рацион в день отдыха не должен ограничиваться только теми продуктами, которые упомянуты в тексте.

| | СРЕДСТВО | | КАК СДЕЛАТЬ | ЧТО ЭТО ДАСТ? |
|---|---|---|---|---|
| НА ЗАВТРАК | **Имбирный чай с лимоном** | | Возьми кусок имбиря размером с первую фалангу большого пальца. Нарежь имбирь на максимально тонкие ломтики и положи на дно чашки. Залей кипятком и добавь дольку лимона. Выпей перед завтраком. | Согласно исследованиям, имбирь в таком количестве снижает интенсивность внутримышечных воспалений, уменьшая посттренировочную боль, а заодно регулирует уровень сахара в крови. |
| НА ОБЕД | **Лосось с салатом из киноа и овощей** | | Свари киноа по инструкции на упаковке, остуди, добавь порубленных помидоров, авокадо и лука. Полей лимонным соком и оливковым маслом, перемешай. Подавай с филе лосося. | Качественные антиоксиданты и макронутриенты для ускоренной регенерации тканей плюс полезные жиры и углеводы для пополнения запасов гликогена. |
| В ЗАЛЕ | **Детокс-программа** | | 1. 10 минут легкой нагрузки на велотренажере;<br>2. 10 минут сауны;<br>3. 2 минуты душа.<br>Повтори всю последовательность 2–3 раза, не забывай пить воду. | Смесь из легкого кардио и сауны вымоет токсины из твоей адипозной (жировой) ткани, ускорит восстановление и метаболизм. Возможно, после душа неудобно опять надевать спортивную форму (дважды!), но, поверь, так надо. |
| ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ | **Детокс-шейк** | | Два скупа горохового протеина смешай с одной порцией порошкового L-глютамина и одним скупом клетчатки. Залей 250 мл прохладной воды, тщательно взболтай. | Гороховый протеин не содержит лактозы, которая может замедлять переработку токсинов в организме. К тому же такой шейк нормализует твой pH-баланс. |
| ВЕЧЕРОМ | **Ранний отход ко сну** | | Проведи вечер как обычно, но ложись спать на час раньше. Причем смартфон, ноутбук и телевизор оставь вне спальни и не заглядывай в них хотя бы последний час до сна. Выпей на ночь четверть литра теплой воды. | Твое тело легче проходит детоксикацию, когда не отвлекается на осознанные действия. Вот почему больше сна всегда полезнее. Ну а вода на ночь приведет к тому, что утром ты избавишься от остатков токсинов. |

ФОТО: EAST NEWS, DIOMEDIA

# Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



**Хочу услышать ваше мнение о тренировках в зрелом возрасте — наборе массы, “сушке” и поддержании формы. Особо интересна тема гормональной терапии для поддержания уровня тестостерона.**

СЕРГЕЙ

Что касается заместительной гормональной терапии, то вопрос явно не ко мне, а к твоему эндокринологу. И прежде чем обращаться к нему, прочти текст “Уровень ниже пояса” в прошлом (февральском) номере Men’s Health — в нем перечислено много устрашающих последствий приема тестостерона. Что касается тренировок, то возраст ограничивающим фактором не является. Правила построения тренировочного процесса у тебя будут такие же, как и у более молодых мужчин: постепенно, правильно, постоянно, регулярно, безопасно — и с обязательной прогрессией в силовых показателях.

**Иду по программе на набор мышечной массы из прошлогоднего MH, заканчиваю часть 4, этап 2. Там есть кластерные подходы, как и в предыдущих. Между ними отдых 15 секунд. Делая становую, приседание с поясом, нужно ли на эти 15 секунд снимать силовой пояс? Или он должен быть до конца кластерного подхода? Второй вопрос: если я использую кистевые бинты, это влияет на прочность изгиба кисти? Как часто их можно надевать, стоит ли ограничиться только самыми сложными подходами? Люблю армрестлинг и опасаюсь, что кисть ослабнет.**

ПАВЕЛ

Пояс в кластерных подходах снимать не нужно. Не такие уж и долгие получаются подходы, можно и потерпеть. В крайнем случае найди себе пояс для пауэрлифтинга с рычажной пряжкой и немного ослабляй его между мини-подходами, если так хочется. Кистевики тоже надо использовать к месту. Есть упражнения, где их лучше надеть: жим лежа например. Но на армрестлинг их использование повлияет не сильнее, чем на плавание или, например, бег с препятствиями.

**Давно занимаюсь бегом на длинные дистанции, еще иногда гоняю в футбол. Но ваш журнал не рекомендует во время тренировок на развитие силы бегать или гонять мяч, суставы становятся уязвимы. Как мне быть? И сила нужна, и занятия бегом оставлять не хочу.**

АНАТОЛИЙ

Твой вопрос звучит примерно как “что лучше: совмещать алкоголь с тренировками или тренировки с алкоголем?”. Запретить занятия в тренажерном зале я тебе не могу. Но если твоя задача в зале — не ОФП, а именно серьезный силовой тренинг, то тут дело не в “дополнительной нагрузке на суставы”, а в далеко не безграничных восстановительных способностях человеческого организма. Твое тело должно четко понимать, к чему именно ты его готовишь, это основы спортивной тренировки! В противном случае есть риск получить вялый итоговый результат как в беговых, так и в силовых результатах.

**Есть риск получить грыжу в паху (так утверждает врач), поэтому пытаюсь найти заменители приседа со штангой... Сможешь что-то порекомендовать? Пока делаю вместо приседа сгибание ног сидя на тренажере, сгибание ног лежа также на тренажере и румынскую тягу...**

ДИМА

Если риск есть, то есть ли вообще смысл рисковать? Подавляющее большинство посетителей фитнес-клубов не приседает вообще или делает это в корне неграмотно. Твой набор упражнений вполне подойдет для замены, но с румынской тягой я бы был поосторожнее. Подумай, может, имеет смысл большую часть сил направить в ту сторону, где нет ограничений по здоровью? Например, присмотрись к любой физической активности, развивающей выносливость.

**У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову:** mhealth.ru/advice/fitness/

# GUIDE TO STYLE

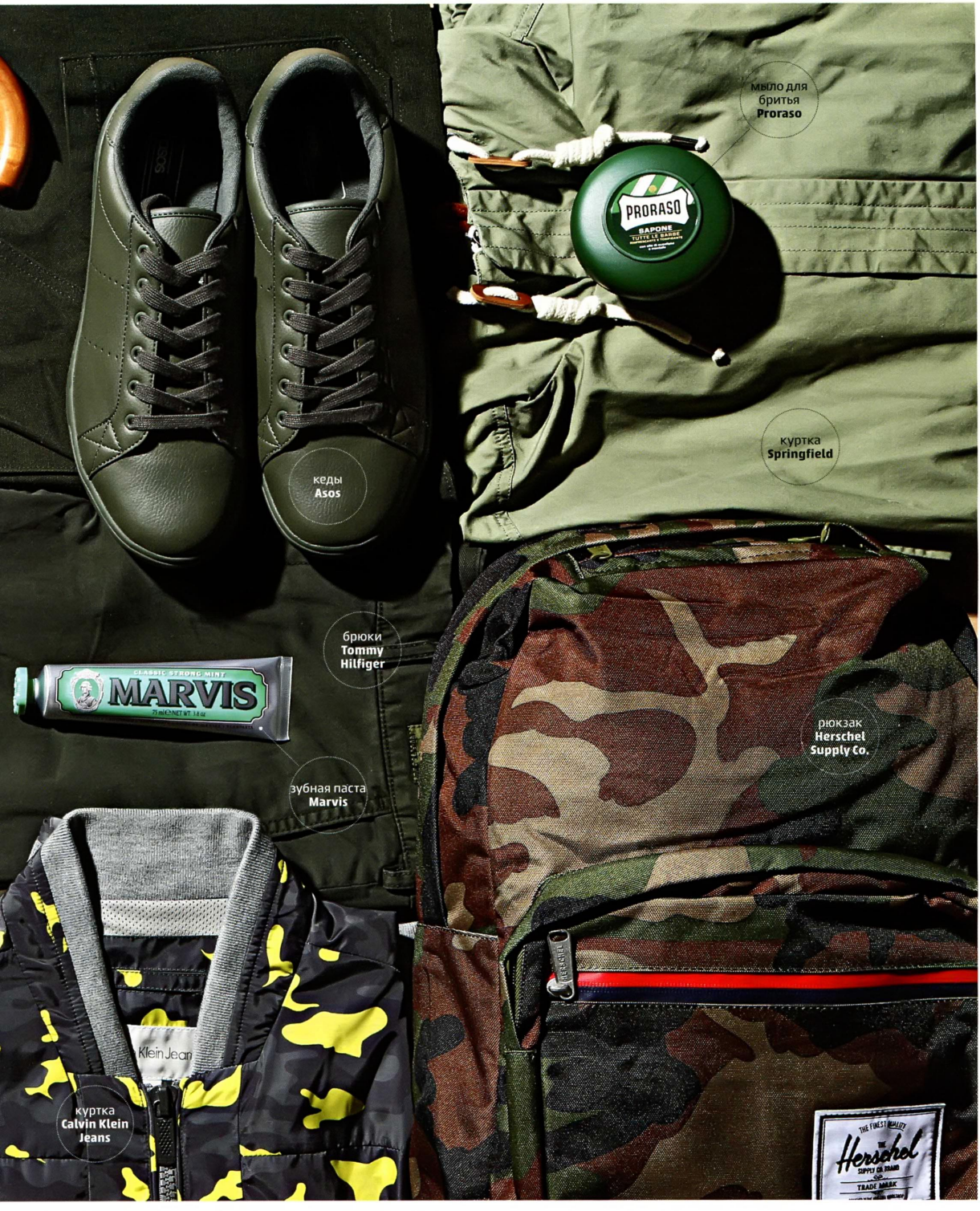
## РЕШЕНИЕ

# Велосипед на носу

ЕСЛИ В ТВОЕМ ЧУЛАНЕ ЗАВАЛЯЛИСЬ ДЕДУШКИНЫ ОЧКИ — СМЕЛО ЦЕПЛЯЙ ИХ НА НОС, КЛАССИКА ОПЯТЬ ВХОДИТ В МОДУ. А ЕСЛИ ДЕДУШКА ОЧКИ НЕ ОТДАЕТ — ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ЭТИ НОВИНКИ-2016

# Искусство камуфляжа

**ЗАЩИТНАЯ РАСЦВЕТКА В ОДЕЖДЕ НЕ СДАЕТ ПОЗИЦИЙ КОТОРЫЙ СЕЗОН: НЕТ ДИЗАЙНЕРА, КОТОРЫЙ БЫ НЕ РАЗВЛЕКСЯ С ЭТИМИ БУРО-ЗЕЛЕНЫМИ ПЯТНАМИ. БЕРЕГИСЬ, СКОРО С ТРУДОМ БУДЕШЬ САМ СЕБЯ НАХОДИТЬ НА ФОТОГРАФИЯХ С ЗАГОРОДНОГО УИК-ЭНДА.**


мыло для бритья Proraso
PRORASO
SAPONE
кеды Asos
куртка Springfield
брюки Tommy Hilfiger
CLASSIC STRONG MINT
MARVIS
зубная паста Marvis
рюкзак Herschel Supply Co.
куртка Calvin Klein Jeans
Klein Jean
THE FINEST QUALITY
Herschel
SUPPLY CO BRAND
TRADE MARK

Рубашка **Tom Tailor**
Джинсы **Lacoste**
Куртка **Levi's**
Эспадрильи **Gucci**

# Прыжок в лето

**НА УЛИЦЕ МОРОЗ, НО ДИЗАЙНЕРЫ УЖЕ ГОТОВЫ ПОКАЗАТЬ, В КАКОМ ВИДЕ ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТЕПЛЫЕ ДЕНЬКИ. ЗАПОМИНАЙ ФИШКИ СЕЗОНА: ЯРКИЕ ЦВЕТА (ОСОБЕННО — КРАСНЫЙ И СИНИЙ), МОНОХРОМНЫЕ ХЛОПКОВЫЕ КОСТЮМЫ И (СЮРПРИЗ!) — ДВУБОРТНЫЕ ЖИЛЕТЫ КАК РЕВОЛЮЦИЯ В СТИЛЕ БИЗНЕС-КЭЖУАЛ.**

Рубашка **Trussardi**
Пиджак **Meucci**
Брюки **Strellson**
Галстук **Brunello Cucinelli**
Ботинки **a.testoni**

Свитшот **Calvin Klein Jeans**
Бомбер **Louis Vuitton**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Кроссовки **Diadora**
Очки **Ray-Ban**
Часы **Montblanc**

Рубашка, пуловер,
брюки и слипоны **Prada**
Очки **Ray-Ban**
Часы **IWC**

Рубашка **Meucci**
Жилет **Brunello Cucinelli**
Брюки **Prada**
Пальто **Gucci**
Ботинки **Alberto Guardiani**
Ремень **Versace**
Бабочка **Meucci**
Часы **Breitling Chronoliner**

Рубашка **Tom Tailor**
Брюки **Gucci**
Пиджак **Versace**
Кеды **Gucci**
Часы **Panerai**

Рубашка **Strellson**
Брюки **Hilfiger Denim**
Пиджак **Lardini**
Кеды **Converse**
Часы **TAG Heuer Carrera**

Джемпер **Uniqlo**
Костюм **Strellson**
Слипоны **Hilfiger Denim**
Очки **Ray-Ban**

Фотограф:
**Дмитрий Журавлев**
Стиль: **Георгий Костава, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Виктор Михайлов @ModusVivendis**

# Витает в воздухе

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ВРУЧАТЬ ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДАРОК К ГЕНДЕРНОМУ ПРАЗДНИКУ — ДУХИ, КОНЕЧНО, ЧТО ЖЕ ЕЩЕ. ЕСЛИ У ТВОЕЙ ДАМЫ НЕТ КОНКРЕТНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ, ВЫБЕРИ ЧТО-НИБУДЬ ИЗ СПИСКА ЛУЧШИХ НОВИНОК — КСТАТИ, ОНИ ПЕРЕД ТОБОЙ.**

**DIOR**
Poison Girl

**KENZO**
L`Eau Kenzo Electric Wave

**GIVENCHY**
Ange ou Demon le Secret Limited Edition

**LOEWE**
Aura Loewe Floral

**HERMÈS**
Jour D'Hermès Gardenia

**JO MALONE**
Lavander & Coriander

**GUERLAIN**
Aqua Allegoria
Pera Granita

**CHLOÉ**
Love Story

**VALENTINO**
Valentina
Poudre

**NARCISO RODRIGUEZ**
Narciso Eau
de Parfum
Poudrée

**CHANEL**
Coco
Mademoiselle

**DOLCE & GABBANA**
Dolce Rosa Excelsa

# Бери в свои руки

**ТОТ ФАКТ, ЧТО ТВОЕ РУКОПОЖАТИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ТВЕРДЫМ, НЕ ОТМЕНЯЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПОДДЕРЖИВАТЬ КОЖУ РУК УХОЖЕННОЙ И УВЛАЖНЕННОЙ. ПОПОЛНИ ПОЛКУ В СВОЕЙ ВАННОЙ ОДНОЙ ИЗ НОВИНОК, КОТОРЫЕ МЫ ДЛЯ ТЕБЯ СОБРАЛИ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ.**

1. **Biotherm Homme**
Ultimate Hand Balm
2. **Clarins**
Men Active Hand Care
3. **Weleda**
Sanddorn Handcreme
4. **Kenzoki**
Sensual Hands Balm
5. **h,O+**
Hand & Nail Cream
6. **La Mer**
The Hand Treatment
7. **Thalgo**
Youthful Hand Cream
8. **Nivea**
Крем для рук
"Увлажняющий"
9. **Neocutis**
Bio Gel
10. **Shiseido**
Hydro Master Gel

Реклама. ООО «Остин», ОГРН 1057747320003, г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А.

**180 ДБ**

Звук работы Bloodhound SSC может заглушить взлетающий Boeing 747.

**30 ТОНН**

Подвеска Bloodhound SSC готова выдержать нагрузку в четыре раза больше веса самой машины, который составляет 7,5 тонн.

**135 000 Л. С.**

Такую мощность суммарно выдают турбореактивный и ракетный двигатели ракетомобиля. Кроме них у Bloodhound SSC есть еще V8 от Jaguar для передвижения в свободное от рекордных стартов время.

**55 СЕКУНД**

Именно столько пройдет с момента нажатия на педаль газа до того, как стрелка спидометра Bloodhound SSC укажет на отметку 1609,34 км/ч (1000 миль/ч), причем последние 800 км/ч болид наберет всего за 17 секунд. Предыдущий рекорд — 1228 км/ч (или 763 миль/ч).

# РАКЕТОМОБИЛЬ BLOODHOUND SSC

**15 октября мир отмечает: международные Дни сельских женщин и мытья рук, дату основания группы Metallica, дни рождения Лермонтова и — последнего на сегодня рекорда скорости на суше. Если все пойдет по плану, то в 2016 году ничего не изменится: ракетомобиль Bloodhound SSC попробует разогнаться до 1000 миль в час и побить тот рекорд, который держится уже без малого 19 лет, но сделает он это все также 15 октября.**

**СТАЛЬ**

Только этот материал подходил для днища болида. Любой другой разрушился бы под натиском пыли, вздымаемой на скорости 1000 миль/ч.

## РЕКОРДНЫЕ ГОДЫ

**1898** Электромобиль конструкции Шарля Жанто развил 63,13 км/ч.

**1906** Братья Стенли на машине Stanley Rocket подняли планку рекорда скорости на суше до 205 км/ч, но и в этот раз обошлось без бензина. "Ракета Стенли" была паровой.

**1925** Британец Малкольм Кэмпбелл увидел на спидометре своего Sunbeam 250 км/ч, за что "спасибо" сказал авиамотору V12.

**1927** 1000-сильный болид под названием 1000HP и под управлением Стива Сигрева выдал 327 км/ч.

**1935** Малкольм Кэмпбелл оседлал монстра с 37-литровым авиамотором от Rolls-Royce, и 2300 "лошадей" донесли его до 482 км/ч.

**1937** Семитонный Thunderbolt с 4766-сильным двигателем прокатил Джорджа Эйстона со скоростью 502 км/ч.

**1964** Дональд Кэмпбелл — сын Малкольма Кэмпбелла — на газотурбинном Bluebird CN7 показал результат 648 км/ч.

**1965** Spirit of America Sonic 1 с двигателем от F-4 Phantom II под управлением Крэга Бридлава выводит рекорды на уровень 966 км/ч.

**1970** Blue Flame с мотором, работающим на смеси сжиженного газа и пероксида, сделал Гарри Габелича первым человеком, развившим на суше 1014,5 км/ч.

**1983** Thrust 2 конструкции Ричарда Ноубла набирает 1047 км/ч. За рулем — сам инженер.

**1997** 1228 км/ч — до такой скорости 15 октября 1997 года разогнался турбореактивный автомобиль Thrust SSC Ричарда Ноубла. Он смог первым из управляемых наземных транспортных средств преодолеть звуковой барьер.

### 64 000 ЛИТРОВ

воздуха всасывает в себя за секунду турбореактивный мотор этого монстра.

### SSC

Эта аббревиатура в названии расшифровывается просто — SuperSonic Car, или сверхзвуковая машина. А слово Bloodhound — напоминание о зенитном ракетном комплексе Bristol Bloodhound, защищавшем Великобританию с 1958 по 1991 годы. Авторы ракетомобиля, британцы Ричард Нобл и Энди Грин, мечтают прославить своим детищем родную страну.

### 36

мест на планете Земля соответствовали трем основным требованиям для рекордного заезда: площадка должна была быть длиной 20 км, шириной 5 км и гладкой, как стол для бильярда. Выбор остановили на соляной равнине Хакскин в ЮАР. После чего 317 человек практически вручную убрали с Хакскин 6000 тонн камней, на что у них ушло 120 дней.

### ОТ +2G ДО -3G

Испытанием для организма пилота будет не только разгон, но и торможение на Bloodhound SSC. Согласно расчетам, после нажатия на тормоз аппарат будет замедляться на 106 км/ч каждую секунду. В этом заслуга реверса двигателя и парашютов, которые в сумме дают 15 тонн тяги.

### 12 ТОНН НА 1М²

Кузов машины во время заезда будет испытывать колоссальное давление встречного ветра. Чтобы подготовить его к этому испытанию, только на просчет оптимальной аэродинамики ракетомобиля потратили 2,25 миллиона фунтов стерлингов (общий объем расходов на проект Bloodhound SSC не раскрывается).

### 3000°C

Температура внутри ракетного двигателя в два раза превышает температуру в жерле вулкана.

### 10 200

оборотов в минуту будут делать колеса этого автомобиля во время рекордного заезда.

### 7,6 КМ

До этой высоты поднялся бы Bloodhound SSC, если бы на старте его поставили носом вверх, как ракету.

# ДЕРЖИ CAYMAN ШИРЕ

**Дмитрий Сироткин оказался в челюстях хищника из семейства Porsche Cayman GTS, получив от этого исключительно удовольствие.**

Если верить “Википедии”, нападения кайманов (это, если ты не в курсе, такие южноамериканские крокодилы) на людей в истории зафиксированы, но в целом являются скорее исключением, нежели правилом. В общем, шансы на то, что один из них цапнет тебя за задницу, стремятся к нулю. Другое дело — Cayman от Porsche, этот легко найдет на упомянутую выше часть твоего тела сколько угодно приключений, причем за адекватные — ну, по меркам компании, — деньги.

На сегодняшний день Cayman является наиболее доступным из среднемоторных Porsche: цена самого простого “крокодильчика” составляет 3 376 000 рублей. Но добавь три веселых буквы GTS — и вот уже эта сумма превращается в 4 738 000 рублей, а 3,4-литровый оппозитный двигатель получает 60 дополнительных лошадиных сил. В итоге в твоем распоряжении табун в 340 “кобыл”, подгонять которых можно с помощью изумительной короткоходной 6-ступенчатой МКПП или опционального 7-ступенчатого робота PDK с двойным сцеплением, с которым машина едет еще быстрее (4,9 секунды до 100 км/ч против 5 у версии с “механикой”).

Этот робот представляет собой фактически идеальную трансмиссию: такое ощущение, что в коробку встроен искусственный интеллект, настолько точно она реагирует на все действия водителя и предугадывает его намерения и даже настроение.

На Cayman можно с огромным удовольствием целый день вжаривать на треке и после этого с комфортом на нем же спокойно доехать домой, что большая редкость: чаще всего заточенные под гоночную трассу автомобили на обычной российской дороге вытрясают из тебя всю душу вместе с позвоночником. Правда, комфорт этот только для двоих — да и то в версии GTS твою спутницу наверняка мигом укачает, так как машина провоцирует на агрессивную езду с частыми перестроениями. И пусть здесь нет заднего ряда сидений, зато в Cayman можно запросто перевозить не только коробочку презервативов и бутылку вина, но и вполне серьезные грузы. 150-литровый багажник в подкапотном пространстве вместит пару рюкзаков, а в 275-литровом заднем отсеке помещаются чемодан, хоккейный баул и даже, с некоторыми оговорками, двое пятилетних детей.

**ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО В КОРОБКУ ВСТРОЕН ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

В целом, Porsche Cayman GTS был бы абсолютно прекрасен, если бы не один секрет: от версии S он фактически отличается лишь прибавкой в 15 “лошадей”, многочисленными шильдиками с заветной аббревиатурой и 720 000 рублями в цене. Притом, что никакой разницы в драйверских качествах нет, подумай, сколько резины ты мог бы сжечь на треке на эти деньги...

# ИГРЫ С ОГНЕМ

**В детстве у Антона Иванова была красноухая черепаха, но вот он вырос и получил на тест красноухого "джука", в котором от черепахи нет ровным счетом ничего.**

Я помню свое первое знакомство с Nissan Juke в 2010 году. Тогда он только появился и равнодушным никого не оставлял. Одни не уставали шутить насчет его "покемонской" внешности, другие огрызались на них из очереди за этим автомобилем — конкурентов у первого кроссовера B-класса в то время еще не существовало, и желающие купить такую машину были готовы ждать ее по 6–9 месяцев.

Теперь все иначе. Juke примелькался, а у любителей маленьких городских кроссоверов появился выбор из таких машин, как Ford EcoSport, Renault Duster, Mini Countryman и Opel Mokka. Однако и в этот раз японцы нашли чем выделиться — предложили "горячую" версию автомобиля.

В 2013 году на свет появился Juke Nismo с 200 "лошадьми", которые добавили кроссоверу огня и харизмы. После рестайлинга 2015 года всего этого стало больше, а к названию добавились буквы RS. От просто Nismo эта версия отличается усиленными тормозами (передние диски прибавили в диаметре, а задние — стали вентилируемыми), возросшей до 214 л. с. мощностью и полноценными спортивными креслами.

"Вот это ковши! — восторженно комментирует интерьер моей машины остановившийся рядом на светофоре парень в предыдущем Juke Nismo. — Наверное, из таких вообще вылезать не хочется?" Если честно, то да — сидеть очень удобно, но при условии, что ты подходишь под них, как под прокрустово ложе. Толстому они давят на бока, а излишне худой — болтается между жестких стенок. Но даже если в ширину ты идеально подходишь под размер кресел, это еще не значит, что ты сможешь идеально устроиться за рулем. Проблема в том, что этот самый руль тут регулируется только в вертикальной плоскости и ни придвинуть его ближе к себе, ни убрать глубже в торпедо не получится. Это не раздражает на бюджетном Juke, но Nismo RS стоит суровые 1 779 000 рублей, а за эти деньги хочется большего.

Большего горячий Juke обещает на гоночной трассе. Об этом кричит весь его внешний вид — от красных "ушей" до 18-дюймовых дисков и по-формольному расположенного по центру диффузора стоп-сигнала. На деле сумасшедшие ускорения, которых ждешь от машины с шильдиком Nismo, похоже, остались где-то в недрах вариатора. До 100 км/ч RS доезжает за вполне приличные, но совсем не рекордные 8 секунд и делает это без огонька.

Но если ускорения на прямых в RS сильных эмоций не вызывают, то скоростные повороты — совсем другое дело. Подвеска, ставшая куда жестче, по сравнению с обычным Juke, не допускает ни кренов, ни кивков, а чуткий обтянутый алькантарой руль позволяет стать с машиной одним целым. Добавляют уверенности и очень мощные тормоза. Ощущение такое, будто сидишь за рулем горячего хетчбэка, а не кроссовера. Хотя кроссовер ли это?

**ОЩУЩЕНИЕ ТАКОЕ, БУДТО СИДИШЬ ЗА РУЛЕМ ГОРЯЧЕГО ХЕТЧБЭКА, А НЕ КРОССОВЕРА**

Juke Nismo RS еще сильнее, чем прежде, прижался к земле — до нее теперь всего 170 мм, так что из "внедорожного" в протестированной машине остался разве что полный привод. Нужен ли он? Мой ответ — нет, тем более что у переднеприводной версии RS на четыре лошадиных силы больше, а вместо вариатора — "механика", делающая разгон более быстрым (7 секунд до 100 км/ч) и задорным. И да, она дешевле — 1 617 000 рублей.

## ASUS Vivo Watch

У Vivo Watch есть два весомых преимущества перед большинством смарт-часов: цена и время автономной работы (до 10 дней). Расплата за это — черно-белый экран и возможности, которые ставят этот гаджет ближе к фитнес-браслетам, чем к "умным" часам. Vivo Watch могут заниматься мониторингом пульса, физических активностей и фаз сна, а также напомнят, если ты засиделся на месте, и предупредят о слишком сильном ультрафиолетовом излучении. Но вот сообщения из соцсетей и из почты они тебе не покажут. Операционные системы — Android и iOS. 10 490 руб.

▸ **asus.com/ru**

## LG K10 LTE

Смартфоны уже не знают, как им еще изогнуться, чтобы понравиться тебе. Ты только посмотри на LG K10 LTE: его 5,3-дюймовый HD-дисплей изогнут, чтобы привлечь к нему максимум внимания. Привлекает и качество съемки этого аппарата: 13-мегапиксельная основная и 5-мегапиксельная фронтальная камеры готовы наполнить 16 Гб его памяти (или твой Instagram) по-настоящему хорошими кадрами. 17 990 руб.

▸ **lg.com/ru**

## Mio MiVue 698

Если тебя на дороге окружают те же непредсказуемые и опасные личности, что и нас, ты знаешь, что за ними нужен глаз да глаз. Видеорегистратор Mio MiVue 698 оснащен сразу двумя Full HD-камерами, одна из которых записывает происходящее перед автомобилем, а вторая — за ним. Для каждой из них можно отдельно отрегулировать уровень экспозиции, чтобы даже ночью получать отличную картинку. Помимо этого видеорегистратор предупреждает о камерах контроля скорости на дорогах. Просмотреть отснятое видео можно прямо на видеорегистраторе — у него отличный 2,7-дюймовый экран. 15 490 руб.

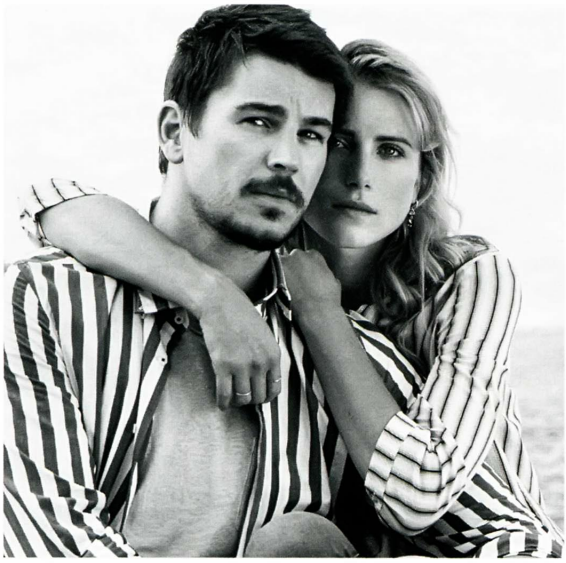
▸ **mio.com/ru**

**ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ**

## Electrolux CombiSteam Pro

Купив этот духовой шкаф, ты быстро прослывешь великим кулинаром. В памяти CombiSteam Pro 180 пошаговых рецептов, ознакомиться с которыми можно прямо на его TFT-дисплее, а также 40 автоматических рецептов для приготовления методом SousVide (в вакууме) при низких температурах. Духовой шкаф сам осуществит все настройки по весу выбранного блюда и укажет все необходимые ингредиенты, а также этапы приготовления. 105 990 рублей (за модель EVY0946VAX).

▸ **electrolux.ru**



## ГНУТЬ СВОЮ ЛИНИЮ

Компания Marc O'Polo твердо убеждена, что в сезоне весна-лето 2016 в тренде будет полоска, и потому выпустила целый ассортимент хлопковых блуз, напоминающих пижамы. Коллекция создана совместно с итальянской текстильной маркой Lanificio Cangioli 1859. Сложная технология, по которой изготавливается ткань, придает ей необычайную мягкость — будто вещь носили ровно столько, сколько носят самую любимую рубашку.

## СПОСОБЕН НА ВСЕ

В московском клубе ICON состоялась закрытая презентация новых линеек смазочных материалов ZIC. Событием смогли насладиться партнеры компании SK Lubricants — производителя базового синтетического масла YUBASE и смазочных материалов ZIC. "Новая жизнь двигателя" — таков слоган "нового" ZIC: удобная упаковка скрывает улучшенную, мощную формулу и обладает совершенной защитой, запатентованной SK. Познакомиться с новинками можно на сайте www.zicoil.ru и у официальных представителей.

## УВЕРЕННЫЙ ВЗГЛЯД

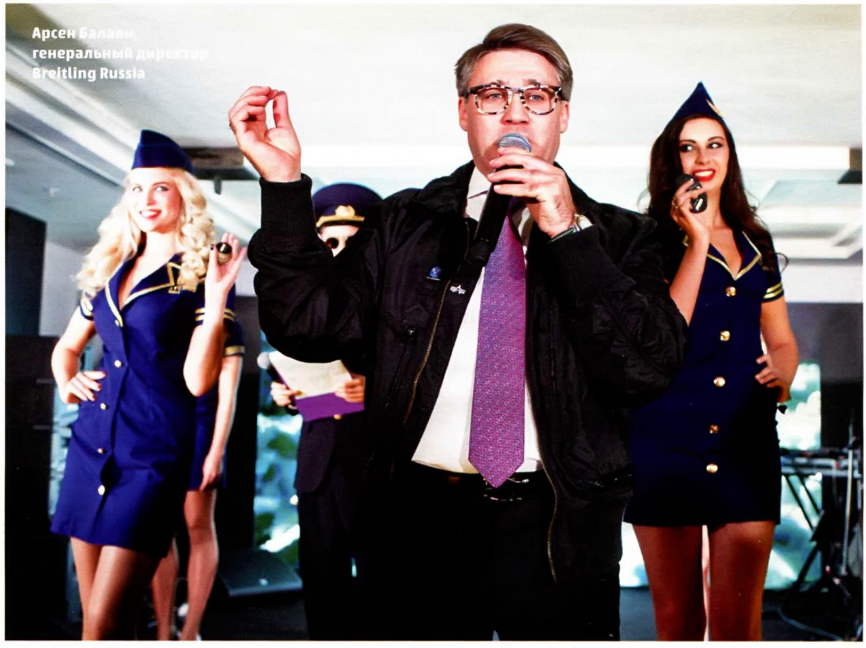
В феврале 2016 года марка Ray-Ban® запустила кампанию, призывающую заботиться о своем зрении. Каждый, купивший оптические очки Ray-Ban®, получает подарок от бренда, а главным призом станет возможность выиграть билет на финальный матч Лиги чемпионов, который пройдет в Милане в мае 2016 года. Акция проводится с 1 февраля по 31 марта 2016 года.

## НЕСЕКРЕТНЫЙ КОД

Итальянский модный дом Armani пополнил свою парфюмерную коллекцию Armani Code новым мужским ароматом Code Profumo. Насыщенная пряная композиция открывается нотами зеленого мандарина, сочных яблок и кардамона. За ними следуют лаванда и экстракт мускатного ореха. Завершают все дымчатые табачные ноты и ноты бобов тонка, окутанные в древесно-амбровые аккорды. Для новинки Code Profumo был создан особый более тяжелый флакон из толстого стекла. Элегантный темно-коричневый флакон, по замыслу дизайнеров, должен напоминать силуэт джентльмена в нарядном смокинге. На бронзовой крышке флакона тиснением выполнена монограмма GA. Чуть ниже расположен декоративный элемент, стилизованный под черный пояс, — неотъемлемый атрибут смокинга. Главным героем рекламной кампании аромата Armani Code Profumo назначен голливудский красавчик Крис Пайн, выбранный представлять аромат Armani Code в 2014 году и уже снимавшийся в ролике для аромата Armani Code Ice.

## ВСЕЛЕННАЯ BREITLING

В декабре 2015 года швейцарская часовая марка Breitling устроила в московском отеле The Ritz-Carlton грандиозную вечеринку: гости могли погрузиться на дно океана с коллекцией часов Superocean, полетать на кокпите с Breitling Jet Team, понаблюдать за эпатажным танцевальным шоу. Но главное, могли подержать в руках новинку — Breitling Emergency второго поколения. Эти часы — вершина высоких технологий, оснащенная двухчастотным передатчиком, служащим как для подачи аварийного сигнала, так и для направления поисковых и спасательных отрядов. Первый в мире наручный двухчастотный персональный маяк, часы Breitling Emergency II являются прибором для безопасности и выживания в любых чрезвычайных ситуациях на суше, на воде и в воздухе.



Арсен Баланян, генеральный директор Breitling Russia

## ВЗЯТЬ НА ВООРУЖЕНИЕ

Марка Givenchy пополнила банную линию Gentlemen Only с легким ароматом одноименной туалетной воды двумя продуктами: питательным кремом для рук и бальзамом после бритья. Обе новинки разработаны в лаборатории марки, призваны защищать и увлажнять кожу, легко и быстро впитываются.

## ЗАПАСЛИВЫЕ

Американский бренд UGG Australia снабдил свои оксфорды Negrep не только легкой подошвой с технологией Treadlite, но и парой сменных стелек Twinsole by UGG, одна из которых выполнена из натуральной овчины, а другая — из кожи. Эта полезная опция позволит хозяину обуви подстраиваться под любые погодные условия.

## ЗАХОДИТЕ, ОТКРЫТО

В марте 2016 года в "Крокус Сити Молле" открывает свои двери первый в России монобрендовый бутик мужской одежды американского дизайнера Джона Варватоса. Бутик John Varvatos в Москве станет вторым в Европе после John Varvatos London, который распахнул двери в июле 2014 года. Всего в мире представлено 20 магазинов марки.

## ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ИНДЕЙКА

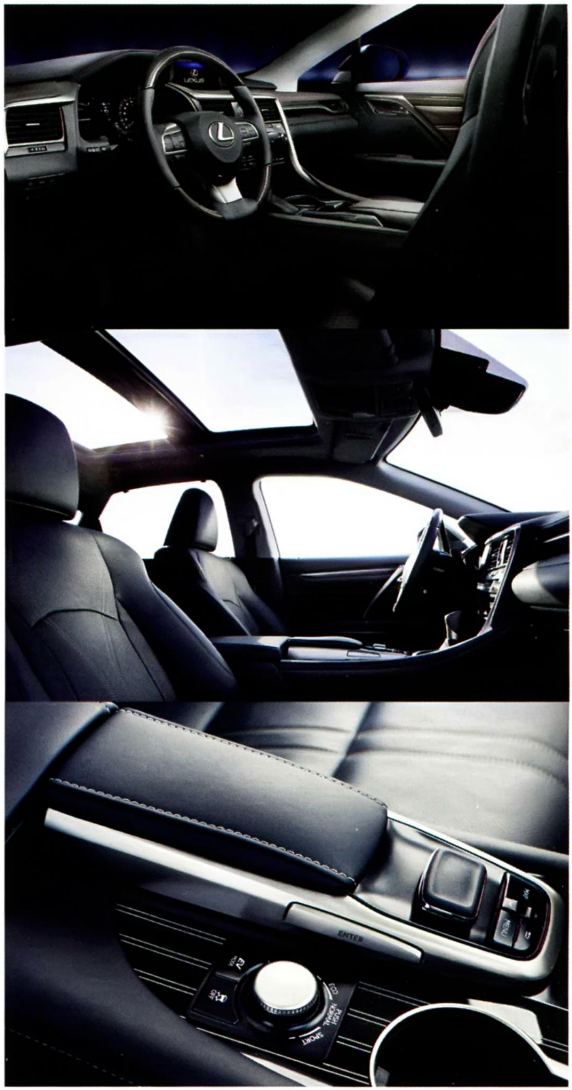
Ты знал, что мясо индейки малокалорийно, но очень питательно? Вот несколько фактов: белка в нем в среднем 19,5–21 г (на 100 г), и по этому показателю оно превосходит говядину (18,6 г), свинину (14,3 г) и баранину (15,6 г). Кстати, в мясе индейки меньше холестерина, чем в других видах мяса: всего лишь 20 мг в грудке и 40 мг в мясе бедра на 100 г продукта.

## ЭТА МУЗЫКА БУДЕТ ВЕЧНОЙ

Не представляешь своей жизни без музыки? Скачай мобильное приложение “МТС Music” и наслаждайся любимыми хитами и новинками в смартфоне без платы за мобильный интернет. Составь свой плейлист и слушай музыку онлайн либо загрузи в гаджет подборку для тренировки или прогулки. Стоимость подписки — 6 рублей в день. Тестируй “МТС Music” бесплатно в течение недели. Для этого достаточно подключить сервис с помощью USSD-команды *111*959#. Детали узнавай у оператора. Предложение актуально только для абонентов МТС.

## СПОРТ ТАМ, ГДЕ ТЫ

Бренд Demix этой весной представил новую коллекцию одежды для занятий фитнесом. Дизайн, разработанный специально для тренировок, технологичная ткань с эффектом охлаждения, обеспечивающая комфорт, — все это позволяет заниматься спортом в любом месте и в любое время. Ищи Demix в магазинах “Спортмастер”.



## БРАВИССИМО

Создатели нового кроссовера Lexus RX обратились к знаниям и опыту Yamaha — компании, производящей одни из лучших в мире фортепиано. В салоне нового RX использованы те же технологии, что применяются мастерами Yamaha для создания превосходного звучания музыкальных инструментов, которым наслаждаются слушатели знаменитых концертных залов. Yamaha работает с Lexus с первого дня создания премиального автомобильного бренда. Уже 25 лет производитель высококачественных музыкальных инструментов поставляет Lexus эксклюзивные материалы для элементов отделки и декора, которые применяются в интерьере флагманского седана LS и других моделей.

## ГОНОЧНЫЕ ШИНЫ

Компания Michelin в России к летнему сезону 2016 года представляет новую спортивную шину Michelin Pilot Sport 4, созданную для премиальных и спортивных версий серийных автомобилей. Новинка должна обеспечить безопасность на дороге и отличную управляемость как на сухом, так и на мокром покрытии при движении на высоких скоростях. Таких результатов позволило добиться применение специальной технологии Dynamic Response.

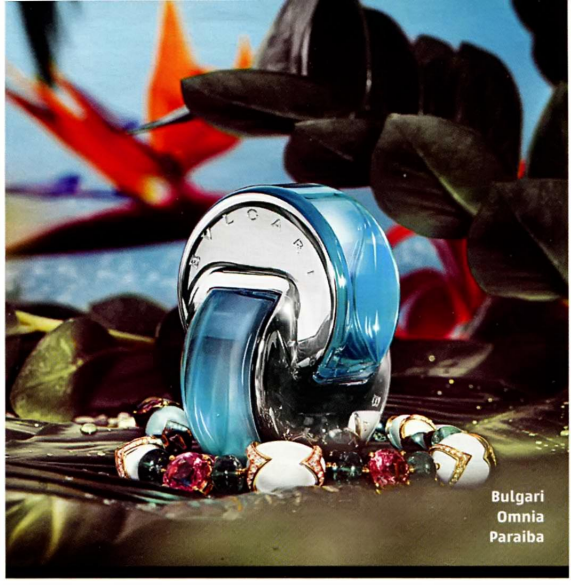
## ДАН СТАРТ

Компания Swiss Military Hanowa представила динамическую коллекцию Ace Chrono, посвященную автомобильным гонкам. Хронограф с кварцевым механизмом поможет своему владельцу справиться с любым измерением времени: рассчитать среднюю скорость, конечное или промежуточное время. Броский массивный корпус из нержавеющей стали диаметром 44 миллиметра выглядит впечатляюще.

## ВЫШЛИ НА ПОЛЕ

На протяжении более 30 лет марка adidas сотрудничает с известными футболистами для разработки ароматов и средств по уходу за телом. В преддверии Лиги чемпионов УЕФА сезона 2015/16 выпущена парфюмерная линия средств по уходу за телом — UEFA Champions League Star Edition с официальной символикой турнира. В нее вошли: бальзам после бритья, дезодорант-спрей для тела, гель для душа и шампунь и, конечно, освежающая парфюмированная вода. Броский дизайн упаковки новинок построен вокруг футбольного мяча adidas, который использовался во всех матчах соревнования.

## ГДЕ ЧТО КУПИТЬ



Bulgari Omnia Paraiba

**a.testoni** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
**Andy Wolf** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; салон "Бинооптика", ул. Профсоюзная, 7/12, т.: (499) 125-0386
**Asos** asos.com
**Alberto Guardiani** "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-2424; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149
**Brunello Cucinelli** Столешников пер., 11; ГУМ, Красная пл., 3
**Calvin Klein Jeans** ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
**Converse** ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
**D'S Damat** ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
**Diadora** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
**Dsquared²** салон "Бинооптика", ул. Профсоюзная, 7/12, т.: (499) 125-0386
**Gucci** ул. Петровка, 16
**Herschel Supply Co.** Brandshop, Петровский бул., 21
**IWC** ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868
**La Martina** ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Н. Арбат, 19
**Lacoste** МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
**Lardini** Bosco Uomo, ТЦ "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10
**Levi's** ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
**London Undercover** Brandshop, Петровский бул., 21
**Louis Vuitton** ул. Б. Дмитровка, 10
**Meucci** ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4
**Montblanc** Столешников пер., 14, т.: (495) 797-9201; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 514-0088
**New Balance** ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2 ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
**Panerai** м-н Eurotime, Сретенский бул., 2
**Peuterey** "Терра Мода", пр-т Мира, 99, т.: (495) 687-1416; Ленинский пр-т, 87, т.:(499) 132-0009
**Prada** ул. Б. Дмитровка, 20
**Proraso** Brandshop, Петровский бул., 21
**Ray-Ban** м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
**Springfield** ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3
**Strellson** ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
**Stussy** Brandshop, Петровский бул., 21
**TAG Heuer** ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
**Tom Tailor** ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
**Tommy Hilfiger** ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
**Trussardi** ул. Тверская, 20, стр. 1
**Uniqlo** ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А
**Versace** Столешников пер., 14; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201
**Woolrich** ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Lanvin Jeanne Scandal

D'S Damat

РЕКЛАМА 18+

# Le ROUGE

CABARET

## 26 ФЕВРАЛЯ

## ★ АННА ★ СЕМЕНОВИЧ

ПОЗДРАВЛЯЕМ СИЛЬНУЮ ПОЛОВИНУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ПРАЗДНИКОМ 23 ФЕВРАЛЯ!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
FREE BAR ЛЮБОМУ ЖЕЛАЮЩЕМУ!*

ПРИШЕДШИМ В ВОЕННОЙ ФОРМЕ СКИДКА 15%!

ТАНЕЦ НА СТОЛЕ КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ В ПОДАРОК!

НИЧЕГО ЛИШНЕГО.
ТОЛЬКО УДОВ♡ЛЬСТВИЕ.

ПРАЗДНИК ДЛЯ МУЖЧИН КАЖДЫЙ ДЕНЬ В CABARET LE ROUGE

## МЫ СЛУЖИМ ВАМ!

*FREE BAR / БЕСПЛАТНЫЙ БАР 3000Р

## 25 МАРТА

## GIRLSFEST*

ФИНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СРЕДИ ЛУЧШИХ ТАНЦОВЩИЦ. ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ ИЗ ТРЕХ ГОРОДОВ: МОСКВА, ЕКАТЕРИНБУРГ, ЧЕЛЯБИНСК.

*ФЕСТИВАЛЬ ДЕВУШЕК

+7 (495) 773-773-1

МОСКВА, ПУШКИНСКАЯ ПЛОЩАДЬ, БОЛЬШОЙ ПУТИНКОВСКИЙ ПЕР. 5 / WWW.RUSSIAN-CABARET.RU

# АЙРТОН СЕННА

**В марте мы празднуем день рождения гонщика Айртона Сенны. Вот три гонки, которые, в числе прочих, сделали бразильца легендой "Формулы-1".**

## ДА ТЫ ГОНИШЬ

Айртон Сенна (по прозвищу "Волшебник") родился 21 марта 1960 года в Сан-Паулу (Бразилия). Провел 11 сезонов в "Формуле-1" (1984–1994). Трехкратный чемпион мира в "Формуле-1" (1988, 1990 и 1991). Разбился 1 мая 1994 на Гран-при Сан-Марино.

## 1. Гран-при Японии, 1988

В японском городе Нагоя на трассе Судзукау у Сенны прямо на старте заглохла машина — в "Формуле-1" это часто ведет прямиком к поражению. В первый поворот Сенна вошел с 14-м результатом, но уже к концу первого круга бразилец идет восьмым, к 16-му оказывается на втором месте, а на 28-м обгоняет лидера: в итоге финиширует победителем. Сам Сенна позже рассказал про тот день: "Это была гонка за пределами сознательного восприятия. Я понял, что больше не веду машину, а нахожусь в другом измерении — в туннеле по которому лечу вперед". Как рассказывали гонщики, которые соревновались вместе с Айртоном, отличительная черта бразильца — он постоянно действовал за гранью, шел на риск, который считали чрезмерным даже его коллеги, мастера "Формулы-1": Сенна летел вперед, не сбрасывал скорость, даже когда того требовала обстановка, шел на сближение с соперниками, в итоге — побеждал.

## 2. Гран-при Бразилии, 1991

На трассе Интерлагос в Сан-Паулу Сенну преследовали технические неудачи: к концу гонки у болида перестала работать третья передача, потом четвертая, позже начались проблемы с пятой. Из-за такой же проблемы с коробкой передач с трассы выбывает и один из лидеров Гран-при британец Найджел Мэнселл. Ну а Сенна десять кругов мчится на одной лишь шестой передаче и все же финиширует первым. Характерная черта Айртона, которая много раз выводила его на пьедестал: в то время когда другие прекращали борьбу и сходили с трассы, Сенна продолжал сражаться.

## 3. Гран-при Европы, 1993

Первый круг этой гонки до сих пор считается одним из самых эффектных в истории "Формулы-1". Льет как из ведра (а мокрая трасса — злейший враг любого, даже самого гениального гонщика), в ближайший после старта поворот Айртон входит пятым, а к середине круга уже выезжает на второе место. Ну а к концу этого первого короткого четырехкилометрового кольца Сенна лидирует, обогнав лучших из лучших. Вот еще одно победное качество бразильца: дождь никогда не был проблемой для Сенны.

ФОТО: GOPIC / EAST NEWS

Ostrov
Скоро открытие
www.ostrv.ru
Интернет-магазин
Sports | Travel | Outdoor
THE NORTH FACE - BLUNDSTONE - SNOW PEAK - PATAGONIA
ARC'TERYX - PENFIELD - SPERRY - CLARKS - GO PRO - POLER
При поддержке:
The Moscow Times
Men's Health
National Geographic

Телефон горячей линии Dior: 8 (10) 800 2966 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено. Декларацией о соответствии. Реклама. www.dior.ru